



SUCO DE LARANJA E COUVE FOLHA

considerado um suco verde e detox por conter o couve folha esse suco também é rico em vitamina C por ser aliado ao suco de laranja

 10 minutos 10 minutos 1 copo

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de suco de laranja pêra (165 g)
- 2 folhas médias de couve manteiga crua (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o suco de laranja
- 2º no liquidificador bata o couve folha com o suco de laranja e três cubos de gelo
- 3º beba em seguida, não é necessário coar .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	32 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %