



SUCO VERDE DETOX

Indicado para auxiliar na perda de peso

 10 minutos

 5 minutos

 2 copos

INGREDIENTES

- 3 folhas médias de couve manteiga crua [60 g]
- 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído [2 g]
- 1 unidade média de maçã [152 g]
- 1 colher de sopa de quinoa [12 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida
- 2º Não é necessário coar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [195 g]	% DDR
ENERGIA	38 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	47 mg	91 mg	4 %