



SUCO ENERGIA

Suco com ingredientes energéticos para auxiliar nas atividades diárias

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias, ralada de beterraba crua (48 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g)
- Suco de 2 laranjas (86 g)
- 100ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Passe no liquidificador e beba em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	28 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	4 mg	11 mg	0 %