

SUCO VERDE

Além de conter frutas, verduras juntos e um combo de vitaminas e antioxidantes; esse suco é bem gostoso.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de água de coco
- 2 folhas (10 g) de couve
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g) **ou** 2 folhas de hortelã, fresco (0 g)
- 1 fatia média de abacaxi (75 g) **ou** 1 unidade pequena de maracujá (10 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (76 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no liquidificador todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (263 g)	% DDR
ENERGIA	27 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	82 mg	215 mg	9 %