



CALDO VERDE DETOX

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 abobrinha picada
- 1/2 chuchu picado
- 3 gramas de manjeriço, fresco
- 2 folhas de couve
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Modo de Preparo: Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente os legumes e manjeriço e despeje água suficiente para cobrir os legumes antes de cozinhar. Bata no liquidificador. Adicione a couve crua e picada bem fininha. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 96 kcal | 5 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 42 mg | 2 % |