

## SUCO VERDE DE FOLHAS

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 folha média de couve manteiga crua [20 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]
- 5 fatias pequenas de pepino cru [15 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 1/4 unidade média de maçã [33 g]
- 1/2 unidade pequena de laranja pêra crua [45 g] ou 1/2 unidade pequena de cenoura crua [28 g]
- 1/4 unidade média de pera [28 g] ou 1 fatia média de abacaxi [75 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º BATA NO LIQUIDIFICADOR COM 500 ML DE ÁGUA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	10 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	3 mg	2 mg	0 %