

**SUCO DETOX**

Suco de abacaxi com couve e laranja

 15 minutos 20 minutos 0 porção**INGREDIENTES**

- 50 gramas de couve
- 2 fatias grandes de abacaxi (380 g)
- 1 unidade pequena de laranja (90 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicionar tudo ao liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100000 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	39705 kcal	1985 %
CARBOIDRATOS	10 g	9956 g	3319 %
PROTEÍNA	1 g	676 g	901 %
GORDURA	0 g	165 g	300 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	60 g	271 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1617 g	6470 %
SÓDIO	30 mg	29540 mg	1231 %