

SUMO DE ESPINAFRES

INGREDIENTES

- 100 gramas de espinafres crus
- 1 porção de maçã
- 1 unidade de limão [93 g]
- 20 gramas de sementes de sésamo Seara
- 25 gramas de spirulina

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Bater todos os ingredientes na liquidificadora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	57 mg	2 %