



SUMO VERDE DETOX

Excelente para pequeno-almoço e lanches

 2 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de espinafres em folhas
- 50 gramas de alface crua
- 1/2 unidade de limão (47 g)
- 1/2 unidade pequena de laranja (46 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1/2 unidade de pepino cru (135 g)
- 1 unidade pequena de maçã verde (93 g)
- canela moída + pimenta cayenne q.b.
- 1 Colher de sopa de linhaça moída (13 g)
- 1/2 Porção de raiz de Gengibre (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo na liquidificadora e adicionar água até perfazer a textura desejada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DR
ENERGIA	46 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %