

# Café da Manhã

Tudo começa com suco de couve...



Programa

## Ingredientes:

1 Maça orgânica de aproximadamente 130g

2 Folhas médias de couve manteiga cruas de aproximadamente 20g cada

## Utensílios:

1 tábua de vidro ou bambu ou madeira ou polietileno



1 faca



1 extrator de miolo de frutas



Centrífuga



## Modo de preparo:

Higienizar a maçã e as folhas de couve manteiga de acordo com as instruções acessando o **QR CODE** abaixo.



Retirar o miolo da maçã (as sementes) com o extrator e cortá-la em 4 partes.

Repartir cada folha de couve ao meio – **preservando o talo.**

Enrolar cada metade em um pedaço da maçã e passar pela centrífuga.

Beber imediatamente.

## Observação:

Para o efeito desejado no seu protocolo de atendimento, esse suco só poderá ser feito em uma centrífuga, para que seja extraído o máximo possível do sumo da couve manteiga que é uma verdadeira farmácia.

Nutrientes na porção de 170 g			
Valor energético (kcal)	83	Fósforo (mg)	31
Carboidratos totais (g)	21	Magnésio (mg)	17
Proteínas (g)	3	Potássio (m)	259
Fibra alimentar (g)	3	Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina A (mcg)	101	Vitamina C (mg)	42
Cálcio (mg)	55	Sódio (mg)	2