



## SUCO DE BETERRABA, ESPINAFRE, CENOURA E MAÇÃ

### INGREDIENTES:

- 1 beterraba
- 2 cenouras médias
- ½ xícara (chá) de espinafre
- 1 maçã vermelha sem semente

### PREPARO:

Passar todos os ingredientes na centrífuga e coar.

**110 calorias por porção.**

[www.receitas.unimedsaoroque.coop.br](http://www.receitas.unimedsaoroque.coop.br)

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.