

# NUTRI INFORMA

## Receita

### GELO DE ÁGUA DE COCO



*Essa é uma forma saudável e saborosa de adoçar sucos.*

*Use os cubos de gelo (1 a 2 unidades) para adoçar 1 copo de 200ml.*

*O suco deve ser feito com 1 fruta e água, sem coar, para que assim as fibras permaneçam.*



*Bata no liquidificador 2 rodela de abacaxi com 1 copo de água, 2 folhas de couve e 4 folhas de hortelã. Para adoçar, 2 pedras de gelo de água de coco. Experimente!*

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

[pinheiro.juliana@gmail.com](mailto:pinheiro.juliana@gmail.com) Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

