

BATIDO DE ESPINAFRE

Chef Miguel Castro e Silva

Ingredientes

1 pessoa

50 g espinafre fresco (em saco) • 150 g sumo de maçã (sem polpa) •
Gengibre fresco ralado q.b. • 50 ml suplemento hipercalórico
e hiperproteico baunilha • 15 ml sumo de limão

Modo de confeção

1. Coloque tudo num copo e triture bem até obter um sumo liso e sirva.



VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

Calorias – 156 kcal
Proteínas – 5,6 g
Lípidos – 3,7 g
Hidratos de carbono – 24 g

SINTOMAS

Obstipação, anorexia,
disgeusia e xerostomia