



BATIDO VERDE SACIANTE

INGREDIENTES

- 1 taza de apio crudo (101 g)
- 1 bote, escurrido de espinaca, en conserva (425 g) o 1 cucharadita de jengibre (2 g)
- 10 gramos de cúrcuma
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 pieza de manzana verde (186 g)
- 1 porción de proteína (30 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Incorporar todos los alimentos en la batidora o juguera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	3 %
GRASA	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	70 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	—