



BATIDO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS/FRESA - AGUA

merienda

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de frutos rojos (congelados)
- 1 ración individual de mango, crudo [230 g]
- 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y lavar la fruta.
- 2º Añadir todo en la batidora y batir al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [487 g]	% DDR
ENERGÍA	27 kcal	132 kcal	7 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	14 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	28 g	9 %
AZÚCARES	5 g	22 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—