

**BATIDO DE CHÍA, FRESAS, ARANDANOS, REMOLACHA**

ideal para reponer minerales y vitaminas después de entrenar

 5 minutos 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1/2 taza de fresas congeladas sin azúcar [111 g]
- 1/2 taza, congelado de arándanos, silvestres, congelados [70 g]
- 1 gramo de sal de mar
- 2 cucharaditas de azúcar granulada [8 g]
- 30 gramos de remolacha, cruda
- 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pesar los ingredientes, colocarlos en la licuadora y hacer el batido hasta obtener una consistencia homogénea

2º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [467 g]	% DDR
ENERGÍA	29 kcal	137 kcal	7 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	82 mg	384 mg	16 %
H. CARBONO	7 g	31 g	10 %
AZÚCARES	3 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—