



INFUSIÓN DE MENTA, JENGIBRE Y LIMÓN

No es detox, simplemente te ayudara a sentirte mejor después de haberte excedido con alimentos grasos.

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Ramitas de menta fresca
- 3 Rodajas de jengibre fresco [12 g]
- 1 Rodaja de limón [34 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g] OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon todos los ingredientes en una taza y añade agua hirviendo.

2º Deja que se infusionen y cuando este frío,retira los ingredientes sólidos y estará listo para tomar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	136 kcal	7 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	11 mg	28 mg	1 %
H. CARBONO	11 g	27 g	9 %
AZÚCARES	4 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	44 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	-