



BATIDO DEL BOSQUE

Este batido es considerado un alimento completo, ya que es rico en los 3 nutrientos [grasa, proteína y carbohidratos, además de que aporta fibra.

⌚ 10 horas

🕒 10 horas

➕ 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de agua [240 g] ó té verde
- 1 cucharada de chía (7 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada [60 g]
- 1 PORCIÓN de FRUTOS ROJOS CONGELADOS [100 g]
- 1 porción de stevia [1 g] PARA ENDULZAR

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º -Mezcla la porción de frutos rojos congelados con la espinaca -Agrega agua o té verde Mezcla semillas de chía y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [408 g]	% DDR
ENERGÍA	17 kcal	69 kcal	3 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—