

BATIDO DE ZANAHORIA Y PEPINO

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pela las zanahorias y el pepino. Córtalos en rodajas y llévalos a la licuadora. Mezcla bien y bebe en ayunas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	37 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	37 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	4 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—