

BATIDO PIÑA Y FRESA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 17 piezas med de fresa entera (204 g)
- 1 rebanada de piña rebanada (84 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava bien las fresas y quítales el rabo. Córtalas por la mitad, o en cuartos, según el tamaño. Corta la rebanada de piña y Pon todo en el vaso de la licuadora, con un poquito de agua, mezcla y bebe

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (288 g)	% DDR
ENERGÍA	37 kcal	107 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	—	—	—
H. CARBONO	9 g	27 g	9 %
AZÚCARES	6 g	18 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—