

BETABEL RALLADO CON TAJÍN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de betabel crudo [86 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g] y chile tajín [moderado]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º 1. Pela el betabel y rállalo. 2. Sazona con limón y Tajín [o el chile en polvo de tu elección] al gusto. 3. Sirve y disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (112 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	48 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	—