

**BATIDO DE FRUTOS ROJOS Y CHÍA** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 taza de fresa rebanada (42 g)
- 1/4 taza de frambuesa (31 g)
- 1/4 taza de mora azul (36 g)
- 1/2 cucharada de chía (4 g)
- 1/2 taza de agua (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar todos los ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (232 g)	% DDR
ENERGÍA	20 kcal	46 kcal	2 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	—