



BATIDO DE MANZANA, KIWI Y LIMA

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de kiwi (55 g)
- 1/2 pieza de lima (39 g)
- 1 unidad grande de manzana, verde (230 g)
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el kiwi, corta la manzana y la lima
- 2º Mezcla en la licuadora, con todo y cáscara

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (481 g)	% DDR
ENERGÍA	25 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	12 mg	1 %
H. CARBONO	6 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—