

**BATIDO SALUDABLE**

Batido de apio, toronja, papaya, piña y nopal

 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de agua (120 g)
- 1/2 taza de piña picada (83 g)
- 1/2 taza de papaya picada (70 g)
- 1 pieza de toronja, sin cáscara (246 g)
- 1 tronco de apio, crudo (105 g)
- 1/4 pieza de nopal crudo (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licúa y sirve

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [542 g]	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	140 kcal	7 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	19 mg	103 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	33 g	11 %
AZÚCARES	4 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—