



JUGO VERDE QUEMA GRASA

Beneficio: Aporta antioxidantes, acelera el metabolismo y controla el apetito, TERMOGENICO NATURAL

 5 minutos 10 minutos 1 vaso

INGREDIENTES

- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g] o 1/2 pieza de manzana verde [93 g] o 1/2 cucharadita de té matcha [200 g] o 1.5 tazas de agua de coco [360 g] o 1/2 pieza de limón [34 g]
- 1/2 cucharadita de jengibre [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
- 2º Licuar durante 1 minuto
- 3º Servir directamente o colar si se desea más suave
- 4º Tomar al instante para conservar el efecto del matcha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [350 g]	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	96 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	18 g	6 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—