

AGUA CON LIMÓN Y SEMILLAS DE CHIA.

 5 minutos 1.1 vasos grandes

INGREDIENTES

- 1 taza de agua [240 g]
- 1 pieza de limón [68 g] exprimido
- 1 cucharada de té de semillas de chia [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Exprimir el limon, agregarlo al vaso de agua, luego agregar la cucharada de semillas de chia y dejar reposar unos minutitos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO GRANDE [300 g]	% DDR
ENERGÍA	22 kcal	67 kcal	3 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	3 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–