



JUGO VERDE PRE-WORK OUT

 5 minutos 5 minutos 2 Vasos

INGREDIENTES

- 130 gramos de piña rebanada
- 100 gramos de manzana verde
- 20 gramos de espinaca cruda picada o 20 gramos de col rizada o kale
- 15 gramos de apio crudo
- 300 gramos de agua y opcional 3 cubitos de hielo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [283 g]	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	68 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	-	-	-
SODIO	2 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	5 g	13 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	-