



CENTRIFUGATO DI VERDURE E FRUTTA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di carote [2 carote medio grandi]
- 1 porzione di frutta fresca [mela, pera, kiwi, ananas, prugne] [150 g] o 1 porzione di frutta fresca [melone, albicocche, pesca, ciliegie, prugne] [150 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Aggiungere la frutta e le verdure private di torsolo/noccioli/scorza nella centrifuga e raccogliere il centrifugato nel bicchiere. Allungare con poca acqua al fine di ottenere un bicchiere di centrifuga. Le carote possono essere sostituite con altre verdure di proprio gradimento nella stessa quantità

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [350 g]	% AR
ENERGIA	35 kcal	124 kcal	6 %
PROTEINE	1 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	8 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	8 g	29 g	32 %
LIPIDI	0 g	0 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	34 %
SODIO	56 mg	197 mg	8 %