






## LICUADO DE MANZANA, ZANAHORIA Y GENGIBRE

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

### INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1 cucharadita de gengibre [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y trocea la manzana y la zanahoria.
- 2º Pon los trozos en la licuadora y procésalos con el agua.
- 3º Bate por unos instantes, hasta conseguir una bebida homogénea.
- 4º Sírvela de inmediato, sin colar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	18 kcal	71 kcal	4 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	8 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—