



LICUADO DE PAPAYA Y PIÑA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de piña rebanada (168 g)
- 2 rebanadas de papaya, cruda (150 g)
- 1 vaso grande de leche de coco o almendra
- 1 cucharadita de semilla de girasol (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero, corta la papaya y la piña en varios cubos
- 2º Posteriormente, vierte todos los ingredientes en la licuadora.
- 3º Enciende a velocidad máxima y procesa durante 2 o 3 minutos.
- 4º Tras obtener un licuado cremoso y sin grumos, consúmelo al instante.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (507 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	606 kcal	30 %
GRASA	10 g	50 g	76 %
GRASAS SATURADAS	8 g	41 g	207 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	6 mg	33 mg	1 %
H. CARBONO	7 g	37 g	12 %
AZÚCARES	5 g	25 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	—