



## LICUADO DE MANZANA, ESPINACA Y PEPINO

 10 minutos 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de manzana [150 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 porción de pepino en rodajas [148 g]
- 1 taza de agua [240 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava bien las espinacas y procésalas en la licuadora con el agua y el pepino y la manzana previamente picados.
- 2º Incorpora el zumo de un limón y bate hasta que todo quede bien integrado.
- 3º Sírvelo y consúmelo al instante.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [571 g]	% DDR
ENERGÍA	24 kcal	138 kcal	7 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	213 mg	1215 mg	51 %
H. CARBONO	3 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	0 g	3 g	—