

**LICUADO DE KIWI Y MANZANA** 10 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 piezas de kiwi (176 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 unidad pequeña de manzana (150 g)
- 1 taza de agua (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava las frutas antes de empezar.
- 2º Pela los kiwis, elimina las semillas de la manzana y extrae el jugo del medio limón.
- 3º Introduce todos los ingredientes en la licuadora.
- 4º Mezcla hasta obtener un licuado homogéneo.
- 5º Puedes endulzar con un poco de miel para mejorar el sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (537 g)	% DDR
ENERGÍA	30 kcal	160 kcal	8 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	10 mg	0 %
H. CARBONO	7 g	39 g	13 %
AZÚCARES	3 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	0 g	2 g	—