

JUGO DE ZANAHORIA Y PEREJIL

anti ácido

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 rama de perejil, hoja, fresco, crudo
- 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para empezar, lava y pela la zanahoria. Córtales en trozos y ponlas en el vaso de la batidora. Añade el perejil y el vaso de agua.
- 2º Tritura con energía, hasta que quede bien mezclado. Si te queda muy espeso, corrige la textura con un poco más de agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [321 g]	% DDR
ENERGÍA	11 kcal	36 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	18 mg	57 mg	2 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—