




JUGO DE MANZANA, APIO Y ESPINACAS

Anti ácido

 15 minutos
 15 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de manzana [69 g]
- 2 troncos de apio, crudo [210 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [1 puñado]
- 1 vaso grande de leche de almendra [225 g] o 1 taza de agua [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava bien el apio, las espinacas y la manzana. Retira la piel de esta última [según tu tolerancia].
- 2º Corta en trozos más o menos grandes y colócalos en el recipiente de la batidora o en un procesador de alimentos.
- 3º Añade el agua o la bebida de almendras al gusto. Esta última suaviza un poco el sabor más fuerte del apio y las espinacas.
- 4º Tritura todo bien hasta que quede homogéneo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [504 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 452 kcal | 23 % |
| GRASA | 1 g | 7 g | 10 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 51 mg | 258 mg | 11 % |
| H. CARBONO | 15 g | 78 g | 26 % |
| AZÚCARES | 1 g | 6 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 13 g | 51 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 19 g | — |