


**MACEDONIA C/ MENTA Y ZUMO DE NARANJA (LA MITAD)**

-  5 minutos
-  10 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 1 manzana madura
- 1 pera
- 8 fresas (o 1 tajada de melón)
- 1 plátano
- Zumo de 3 naranjas
- 6 hojas de menta
- Zumo de 1/2 limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Exprimimos el zumo de naranja y limón y reservamos
- 2º Picamos las hojas de menta, y echamos la mitad en el zumo exprimido
- 3º Cortamos en tacos las frutas y las echamos en un bol
- 4º Echamos el zumo de naranja por encima y espolvoreamos con la menta picada
- 5º Esta receta da para 3 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [521 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 36 kcal | 188 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 3 g | 7 % |
| H. CARBONO | 7 g | 37 g | 14 % |
| AZÚCARES | 7 g | 35 g | 39 % |
| GRASA | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 8 g | 30 % |
| SODIO | 3 mg | 15 mg | 1 % |