



MACEDONIA DE MANGO DESHIDRATADO, FRUTOS ROJOS Y ZUMO DE NARANJA* 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Bolsa de mango deshidratado [Mercadona] de mango deshidratado [Mercadona] (30 g)
- 1 puñado, mano cerrada de mora, cruda (20 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arandano (20 g)
- 2 ud de fresas
- 1 vaso de naranja, zumo, fresco (175 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la fruta a gusto y mezclarlas con el mango deshidratado.
- 2º En un bol mezclar el zumo de naranja con las frutas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (275 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	182 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	14 g	38 g	14 %
AZÚCARES	6 g	15 g	17 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %