

BEBIDA HIPOTÓNICA DE REHIDRATACIÓN RÁPIDA

Bebida usada con la finalidad de reponer más rápidamente los líquidos y sodio perdidos

 1 porción

INGREDIENTES

- 800 gramos de agua de la red
- 200 gramos de naranja, zumo, fresco.
- 20 gramos de azúcar, blanco
- 1.5 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en tu recipiente con capacidad y remover bien hasta que se disuelvan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (1020 g)	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	3 %
H. CARBONO	3 g	34 g	13 %
AZÚCARES	3 g	34 g	38 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	57 mg	584 mg	24 %