

BATIDO DE PAPAYA Y NARANJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de papaya, cruda (150 g)
- 200 gramos de naranja, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licua la papaya con el zumo de naranja y la miel hasta que quede suave.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (329 g)	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	11 g	36 g	14 %
AZÚCARES	7 g	23 g	25 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	3 mg	9 mg	0 %