

**LICUADO VERDE**

Licuado de espinaca, apio y pepino

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de apio crudo (51 g)
- 1 taza de espinaca cruda picada (60 g)
- 1/2 taza de pepino con cáscara rebanado (52 g)
- 300 gramos de agua
- 1 pieza de manzana (138 g) o 1 rebanada de piña (84 g)
- 1 pieza de nopal crudo de cambray (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar los ingredientes en 300 ml de agua natural

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [577 g]	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	87 kcal	4 %
GRASA	0 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	2 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	19 g	6 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—