




JUGO DE PEPINO+ CÚRCUMA

 5 minutos
 10 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de pepino con cáscara rebanado (104 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)
- 236 gramos de té verde (1 taza)
- 30 gramos de cúrcuma
- 30 gramos de hierbabuena
- 1 taza de mango picado+ jugo de limón (165 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

^{1º} Licua todos los ingredientes hasta obtener una textura ligeramente pesada, suave y homogénea. Sirve y disfruta de inmediato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (343 g)	% DDR
ENERGÍA	19 kcal	66 kcal	3 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	0 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—