



JUGO VERDE

jugo verde

 10 minutos
 20 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de apio crudo (101 g)
- 100 gramos de col rizada, cruda
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 10 gramos de jengibre fresco
- 1/2 pieza de manzana verde (93 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar muy bien las verduras y la manzana ,luego colocarlas de a una en el extractor de jugo,excepto el limón
- 2º añadir el jugo de limón a la preparación
- 3º servir solo o con hielo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (223 g)	% DDR
ENERGÍA	28 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—