nutrium

Marta Mató Hereu

MACEDONIA ANTIOX

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de kiwi, crudo (70 g)
- 80 gramos de fresón, crudo
- 1 unidad mediana de lima, cruda (115 g)
- 1 cucharada sopera rasa de coco, desecado (13 g)
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo (20 g)
- 1 ración individual de mango, crudo (230 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta a trocitos todas las frutas. Rocía con el zumo de lima. Sirve con canela y coco. Puedes picar hojas de menta fresca y mezclarlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	6 g	7 %
GRASA	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 %
SODIO	2 mg	0 %