



ZUMO VERDE BÁSICO

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de limón, crudo (185 g)
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g)
- 1 unidad grande de manzana, variedad s/e, cruda (230 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear
- 2º Limpiar y trocear
- 3º Limpiar y trocear la zanahoria, manzana y espinacas
- 4º Pelar el limón y partirlo por la mitad
- 5º Pasar todo por la licuadora. Añadir un pedacito de jengibre también licuado
- 6º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AZÚCARES	4 g	5 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	19 mg	1 %