



BATIDO VERDE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de naranja, cruda [180 g]
- 1 unidad mediana de manzana, variedad s/e, cruda [180 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1 tronco de apio, crudo [105 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner todos los ingredientes en la licuadora.
- 2º Meter en la nevera por unos minutos [opcional] y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [525 g]	% DDR
ENERGÍA	22 kcal	114 kcal	6 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	107 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	21 g	7 %
AZÚCARES	4 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—