



BATIDO ROJO

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de limón, zumo, fresco
- 50 gramos de naranja, zumo, fresco
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad tomate maduro, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remolachar el jugo de una naranja, el jugo de un limón, una zanahoria y un trocito de jengibre.
- 2º Todo a la licuadora [batidora o trituradora] y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [242 g]	% DDR
ENERGÍA	26 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	24 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	4 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	—