



BATIDO VERDE

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pieza de lima [39 g]O LIMÓN
- 1 unidad grande de manzana, verde [230 g]
- 1 unidad pequeña de kiwi, crudo [70 g]
- 1 taza de bebida de soja [225 g]
- 1 cucharada sopera de avena en copos, para el desayuno [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela el kiwi, corta la manzana y la lima añadir la avena
- 2º Batimos en la batidora hasta obtener una mezcla homogénea

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [491 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	2 g	10 g	20 %
H. CARBONO	10 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	3 mg	13 mg	1 %