



BATIDO VERDE DE ESPINACA, MANZANA Y PLÁTANO

 1 Vaso

INGREDIENTES

- 1/2 manzana sin piel (golden más dulce)
- 1/2 plátano
- 50 gramos de espinaca, cruda
- BEBIDA VEGETAL sin azúcar añadido: 1/2 vaso de bebida de coco (isola bio) o 1/2 vaso bebida de almendras

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO (280 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	8 g	22 g	8 %
AZÚCARES	7 g	19 g	21 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	33 mg	94 mg	4 %