

**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 %   |