



SMOOTHIE VERDE

2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 litro de agua potable
- 1/2 pieza de manzana verde (93 g)
- 1/2 taza de espinaca, cruda
- Jugo de 1/2 naranja natural (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes
- 2º Al momento de servir puede incluir hielo y unas hojas de menta para decorar
- 3º Opcional: endulzar con hojas de estevia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [351 g]	% DDR
ENERGÍA	14 kcal	49 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	6 mg	0 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	0 g	1 g	—