

**SORBETE DE KIWI Y MANGO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 50 gramos de naranja, zumo, fresco
- 100 gramos de mango, crudo
- 1 unidad pequeña de kiwi, crudo (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter todos los ingredientes en la licuadora y mezclar agregando hielo al gusto.
- 2º Recuerda que estás preparando una mezcla consistente y no un batido líquido.
- 3º Servir en copas y adornar con hojas de menta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [217 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	137 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	3 %
H. CARBONO	13 g	29 g	11 %
AZÚCARES	13 g	28 g	32 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	3 mg	6 mg	0 %