



## MACEDONIA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de kiwi, crudo [35 g]
- 2 fresas
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]
- 1/2 unidad pequeña de plátano, crudo [50 g]
- 1/2 unidad mediana de pera, con piel, cruda [90 g]
- 1/2 unidad pequeña de naranja, cruda [90 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Corta a trocitos todas las frutas. Sirve con canela. Puedes picar hojas de menta fresca y mezclarlas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	10 g	30 g	11 %
AZÚCARES	9 g	28 g	32 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	2 mg	7 mg	0 %