

ZUMO ROJO

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 vaso de naranja, zumo, fresco (175 g)
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)
- 1 cucharada sopera de jengibre (5 g)
- 100 gramos de remolacha, en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Triturar todos los ingredientes, colar y servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (207 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 41 kcal | 84 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 3 % |
| H. CARBONO | 8 g | 17 g | 7 % |
| AZÚCARES | 7 g | 14 g | 15 % |
| GRASA | 0 g | 0 g | 1 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 11 % |
| SODIO | 32 mg | 66 mg | 3 % |