



COCTEL DE FRUTAS

Recetas nutritivas para tu salud...

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 9 piezas de uva [63 g]
- 1/2 taza de fresa rebanada [83 g]
- 1/2 pieza de durazno prisco [25 g]
- 3/4 taza de mora azul [108 g]
- 1/4 taza de jugo de naranja natural [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla las uvas con las fresas, durazno y moras en un recipiente. Vierte el jugo de naranja encima y revuelve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	137 kcal	7 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	—	—	—
H. CARBONO	10 g	32 g	11 %
AZÚCARES	5 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—