

**BATIDO YAREN****INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de manzana, variedad s/e, cruda [180 g]
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Llevar todo a la licuadora y procesar hasta que quede cremoso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	38 kcal	2 %
GRASA	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	48 mg	2 %
H. CARBONO	7 g	2 %
AZÚCARES	7 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	–