

**JUGO VERDE**

jugo de verdura verdes y frutas

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 taza de pepino con cáscara rebanado (104 g)
- 1/2 pieza de manzana verde (93 g)
- 3/4 taza de piña picada (124 g)
- 2 tazas de espinaca cruda picada (120 g)
- 1/2 taza de jugo de naranja natural (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Desinfecta y lava las verduras de hoja.
- 2º pica la piña y manzana
- 3º exprime la naranja y dejala aparte.
- 4º licua todos los ingredientes y sirve, si es necesario agregar poca agua o stevia, puede hacerlo.
- 5º licua todos los ingredientes y sirve, si es necesario agregar poca agua o stevia, puede hacerlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [539 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	194 kcal	10 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	–	–	–
H. CARBONO	9 g	46 g	15 %
AZÚCARES	6 g	31 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	–