Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

NARANJA CON CANELA

Descenso de peso - Vegetarianos - Ovolacto.

1 porción

INGREDIENTES

- 10 gramos de naranja, jugo. (1 unidad)
- 10 gramos de limón, 1/2 limón exprimido
- 1 unidad grande de naranja, cruda (310 g)
- 1 cucharadita de canela en polvo (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar las naranjas eliminando la cáscara pero también la membrana blanca que las recubre.
2º Cortar en gajos y colócalas en una fuente.
3º Exprimir el limón y naranja y agregar la canela en polvo.
4º Incorporar a la mezcla las naranjas en gajos.
5º Llevar a heladera y minutos antes de servir, espolvorear por encima algunas hojitas de menta picada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (236 g)	% DDR
ENERGÍA	31 kcal	74 kcal	4 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	3 mg	7 mg	0 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AZÚCARES	6 g	13 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–