




**MACEDONIA C/ MENTA Y ZUMO DE NARANJA (LA MITAD)**

-  5 minutos
-  10 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 1 manzana madura
- 1 pera
- 8 fresas (o 1 tajada de melón)
- 1 plátano
- Zumo de 3 naranjas
- 6 hojas de menta
- Zumo de 1/2 limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Exprimimos el zumo de naranja y limón y reservamos
- 2º Picamos las hojas de menta, y echamos la mitad en el zumo exprimido
- 3º Cortamos en tacos las frutas y las echamos en un bol
- 4º Echamos el zumo de naranja por encima y espolvoreamos con la menta picada
- 5º Esta receta da para 3 porciones

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	7 %
H. CARBONO	7 g	37 g	14 %
AZÚCARES	7 g	35 g	39 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	30 %
SODIO	3 mg	15 mg	1 %