

Jugo de betarraga, zanahoria, manzana y menta fresca

Ingredientes

- 1 betarraga mediana cortada en trozos pequeños
- 1 zanahoria mediana cortada en rodajas
- 1 manzana mediana cortada en gajos
- 4 hojas de menta fresca
- 1 taza de agua fría
- 4 cubos de hielo

Preparación

- Disponer los ingredientes en una juguera y licuar hasta que tome una consistencia suave y homogénea.
- Servir de inmediato

Información nutricional

1 porción (1 vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	70
Proteínas (g)	1,4
Lípidos (g)	0,4
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	13,3
Sodio (mg)	45,5
Índice Glicémico (IG)	Bajo



2 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos