

JUGOS Y BATIDOS

Jugo de Betarraga, Zanahoria, Manzana y Menta Fresca





Nivel: Fácil



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

Información nutricional

1 porción (un 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)	Baio

Preparación

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