

JUGOS Y BATIDOS

Jugo de Zanahoria, Manzana y Jengibre



1 porción



Nivel: Fácil



10 minutos

Ingredientes

- 2 zanahorias pequeñas, peladas y cortadas en rodajas
- 1 manzana con piel cortada en gajos
- Jugo de dos naranjas recién exprimidas
- Ralladura de jengibre fresco (la punta de una cucharadita)
- 6 cubos de hielo

Información nutricional

1 porción (un vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	91
Proteínas (g)	1
Lípidos (g)	0,6
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	15,7
Sodio (mg)	42
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- Colocar todos los ingredientes en una juguera y licuar hasta obtener una consistencia más líquida y uniforme.
- Servir de inmediato.