BIENESTAR **TOTAL**

FIT4ALL

Recetas saludables por la nutricionista **Fanny Cardoze**

Jugo verde

FANNY CARDOZE
NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

Chef
SANDRA CARDOZE
COCINA SALUDABLE

Ingredientes:

- 1 naranjilla
- 1 maracuyá
- 1 pepino pelado sin semillas
- ½ tz. yogurt griego descremado
- 1 tz. hielo

Rinde para 1 porción.

Procedimiento:

Licuamos el jugo de la naranjilla y la pulpa de maracuyá, que luego colamos para obtener una mezcla suave y refrescante.

Posteriormente, añadimos los demás ingredientes y licuamos hasta que el hielo esté completamente triturado.

Para servir, recomendamos acompañarlo con una ramita de apio, para realzar la presentación.

Información Nutricional por porción:

Calorías: **92**

Carbohidratos: **15 gramos**

Proteínas: **8 gramos**

Grasas: **0 gramos**