Zanahorias con frutas secas o con sobras de salsa de maíz colorida

Source: Fuente: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil!

About the Recipe

31 Calories · 0.8 g Protein · 2.3 g Fiber
Snack
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- al gusto zanahorias
- al gusto frutas secas
- al gusto Salsa de maíz colorida, opcional

Directions

1. Cortar las zanahorias en rodajas, en juliana o en cubos. Combinar con cualquier fruta seca como pasas, arándanos, o con la salsa de maíz colorida si se tienen sobras (cena del día 2).

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 31
Grasas: 0.2 g
Grasas saturadas: 0 g

Calorías provenientes de grasas: 6%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 0.8 g
Carbohidratos: 7 g
Azúcar: 3.4 g
Fibra: 2.3 g
Sodio: 74 mg
Calcio: 36 mg
Hierro: 0.2 mg
Vitamina C: 5 mg
Betacaroteno: 6,222 mcg
Vitamina E: 0.6 mg