Fruta fresca

Source: Kickstart Vegano

Merienda deliciosa de fruta fresca. La información nutricional varía con la cantidad consumida. ¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

54 Calories · 1.3 g Protein · 1.4 g Fiber
Snack
Gluten-free

Ingredients

Makes 1 Servings

Directions

1. Cortar la fruta en trozos. Colocar en un tazón y mezclar. Servir o refrigerar.   NOTA: Una porción de fruta incluye 1 taza de fruta picada, una pieza de fruta mediana o ½ taza de moras.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 54
Grasas: 0.3 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 1.3 g
Carbohidratos: 13 g

Azúcar: 13 g
Fibra: 1.4 g
Sodio: 26 mg
Calcio: 14 mg
Hierro: 0.3 mg
Vitamina C: 59 mg
Betacaroteno: 3,246 mcg
Vitamina E: 0 mg