Sandía o papaya con lima

Source: Fuente: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil! La información nutricional varía con la cantidad consumida.¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

176 Calories · 2.3 g Protein · 6 g Fiber
Snack

Ingredients

Makes 1 Servings

- al gusto Sandía o papaya
- 1 lima

Directions

1. Cortar la cáscara y quitar las semillas si se usa papaya. Cortar la fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Rociar jugo de lima por encima.   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: 176
Grasas: 1 g
Grasas saturadas: 0.2 g
Calorías provenientes de grasas: 5%
Colesterol: 0 mg

Proteínas: 2.3 g
Carbohidratos: 44 g
Azúcar: 33 g
Fibra: 6 g
Sodio: 26 mg
Calcio: 71 mg
Hierro: 1.1 mg
Vitamina C: 197 mg
Betacaroteno: 2,251 mcg
Vitamina E: 1 mg