Zanahorias y apio

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

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

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1 zanahoria
- 1 apio/céleri

Directions

1. Pelar y picar el apio y la zanahoria. Comer crudo y ¡la cantidad que quieras!

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