

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%

Cholesterol: 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