

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

- 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%

Cholesterol: 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