

Zanahorias con frutas secas o con sobras de salsa de maíz colorida

Source: Fuente: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil!

About the Recipe

31 Calories · 0.8 g Protein · 2.3 g Fiber

Snack

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- al gusto zanahorias
- al gusto frutas secas
- al gusto Salsa de maíz colorida, opcional

Directions

1. Cortar las zanahorias en rodajas, en juliana o en cubos. Combinar con cualquier fruta seca como pasas, arándanos, o con la salsa de maíz colorida si se tienen sobras (cena del día 2).

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