

# 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