

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