

# Beguda isotònica de poma i papaya

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Energètic

**Dificultat:** ★

**Temps total d'elaboració:** 4 minuts

**Funció de la recepta:**

Revitalitzant durant l'activitat física

**Recepta per a:** una persona

**Preu per persona:** 2,10€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	1,80 g.
Hidrats	76,30 g.
Greixos	0,30 g.
Energia	307 kcal

## INGREDIENTS

- 3 cullerades de sucre integral de canya
- 250 ml d'aigua de mar.
- 1 cullerada de magnesi.
- 250 ml suc de poma.
- 200 g. Papaya
- 500 ml d'aigua.

## ELABORACIÓ

Col·locar al recipient tots els ingredients per ordre de més sòlid a més líquid i barrejar molt bé.

Si poseu passar la barreja per una liquadora i colar-ho, quedarà més dissolta i més fina.

## PROPIETATS

La beguda isotònica casolana no només és més econòmica, sinó que és més natural i la pots fer a mida de les teves necessitats.

## AL·LERGÒGEN

**Conté fructosa:** no apte per a intolerants a la fructosa

