

# Sok marchewkowo-pomarańczowy

Koktajl zawiera przeciwutleniacze, które wzmacniają układ odpornościowy. Zaspokaja całodienne zapotrzebowanie na witaminę A i dostarcza połowy dziennej dawki witaminy C.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

375 ml soku marchewkowego, świeżego lub z butelki, schłodzonego

170 ml świeżo wyciśniętego soku z 2 pomarańczy

2 cm świeżego imbiru, obranego

plasterki pomarańczy, do przybrania

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce sok marchewkowy z pomarańczowym. Wycisnąć imbir w wyciskarce do czosnku. Wrzucić 1/2 łyżeczki miazgi do soku. Wymieszać koktajl, udekorować plasterkami pomarańczy i podawać (jeśli został przygotowany wcześniej, tuż przed podaniem zamieszać).

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 76 kcal, 1,4 g białka, 0,3 g tłuszczów, 0 g tłuszczów nasyconych, 18 g węglowodanów, 0,5 g błonnika, 0,2 g soli

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*