Sok marchewkowo-pomarańczowy

Koktajl zawiera przeciwutleniacze, które wzmacniają układ odpornościowy. Zaspokaja całodzienne 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