Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



BEBIDAS · VEGANO

# Zumo de naranja y zanahoria con jengibre

10min · 3 raciones · 77 kcal

## Ingredientes

- **175gr** de zanahorias peladas, cortadas en rodajas
- **10**-15gr de jengibre fresco pelado
- **2** naranjas peladas (sin nada de parte blanca ni pepitas)
- **1/2** limón exprimido (sólo el zumo)
- **250gr** de agua
- **2** cubitos de hielo

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **1,6 g** |
| Grasas | **0,3 g** |
| Hidratos | **19 g** |
| Fibra | **4,4 g** |

## Elaboración

1. Ponga en el vaso la zanahoria y el jengibre y trocee (5 seg/vel 5 tmx)
2. Añada las naranjas, el zumo de limón, el agua y el hielo. Triture (3 min/vel 5-10 progresivamente, en tmx)
3. Sirva o reserve en el frigorífico

RECOMENDACIONES

Esta receta puede hacerse con batidora, licuadora o termomix.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya