

CAROTE ENERGETICHE

Inverno, Colorito radioso, Antiossidante, **Vitamina A**

Per
4
Bicchieri

Ingredienti:

4 carote
4 arance
1 fettina sottile di zenzero
cubetti di ghiaccio

Preparazione: Inutile sbucciare le carote, basta lavarle bene sotto l'acqua spazzolandole.

Sbucciare le arance. Passarle assieme allo zenzero e alle carote nella centrifuga J 80 Ultra/J 100 Ultra.

Suddividere la preparazione ottenuta in quattro bicchieri. Aggiungere i cubetti di ghiaccio e servire subito.

Idea per la decorazione: decorare con una fetta di arancia e un'oliva.

Benefici: Molto ricco di betacarotene, il succo di carota è ottimo per la vista e per la pelle.

Astuzia Robot-Coupe: Nella centrifuga Robot-Coupe le carote possono essere passate intere 2 o 3 alla volta. Sbucciare sempre gli agrumi per evitare l'amaro della buccia. Passarli sbucciati ma interi senza tagliarli.

