

# CENOURAS ESTIMULANTES

Inverno, Boa Cara, Antioxidante, **Vitamina A**

Para  
**4**  
Copos

## Ingredientes:

4 cenouras  
4 laranjas  
1 fatia fina de gengibre  
cubos de gelo

**Preparação:** Não é necessário descascar as cenouras, lave-as com uma escova.

Descasque as laranjas. Passe-as com o gengibre e as cenouras na centrifugadora J 80 Ultra/J 100 Ultra.

Distribua a preparação assim obtida por quatro copos. Acrescente o gelo e sirva de imediato.

*Ideia de decoração: apresente com uma fatia de laranja e uma azeitona.*

**Benefícios:** Muito rico em betacaroteno, o sumo de cenoura é bom para a vista e a pele.

**Dicas Robot-Coupe:** Na centrifugadora Robot-Coupe as cenouras podem ser passadas inteiras por duas ou três. Descasque sempre os citrinos para evitar o amargo. **Passe-os inteiros sem corte prévio.**

