

## Recette : SMOOTHIE ORANGES, CITRON ET CAROTTES !



### SMOOTHIE ORANGES, CITRON ET CAROTTES !

Boissons

#### INGRÉDIENTS

2 carottes  
2 oranges  
1 pomme  
1/2 citron  
4 rondelles de gingembre frais (facultatif)

#### PRÉPARATION

1. Éplucher la pomme, les oranges, le demi citron, les carottes et le gingembre (facultatif).
2. Retirer les parties fibreuses des oranges.
3. Enlever le tronçon de la pomme.
4. Couper les fruits et les légumes en morceaux.
5. Mixer le tout jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

#### Un Conseil ?

À déguster aussitôt.



Préparation : - 10 minutes



*C'est à vous de jouer !*