

## Batido de laranja e cenoura



Ingredientes: 4 unidade de laranjas (médias)  
2 unidade de cenouras (pequenas)  
0 desconhecido de açúcar q.b.

Instruções de preparação:

Esprema as laranjas num espremedor e coloque o sumo no liquidificador. Raspe as cenouras depois de as lavar. Corte-as em rodela e junte-as ao sumo de laranja. Bata tudo no liquidificador. Quando estiver líquido coloque o sumo em copos altos e decore a gosto.

Sugestões Adicionais: Se preferir o sumo fresco, guarde as laranjas e as cenouras no frigorífico quando as comprar ou acrescente gelo bem picado ao sumo.