



# Smoothie καρότο - πορτοκάλι

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

**Μερίδες:**

4\*125ml

**Ετοιμασία:**

5min

**Μαγείρεμα:**

-

**Θερμίδες/μερίδα :**

∞ 50-70 kcal

## Συστατικά

- 2 μέτρια καρότα, ξεφλουδισμένα και χοντροκομμένα ή τριμμένα ανάλογα με το μπλέντερ σας
- 2 πορτοκάλια, ξεφλουδισμένα
- 2 cm κομμάτι τζίντζερ, τριμμένο
- 2Κ βρώμη
- 100 γρ πάγος

## Διαδικασία

1. Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν(αν είναι εφικτό και τα παγάκια)
2. Προσθέστε νερό εάν είναι πολύ παχύρευστο - αλλάξτε τη συνοχή σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας.
3. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε!



Ιδανικό για σνακ αναλόγως και των αναγκών σας

Κ=κουταλιά σούπας

κ/κι=κουταλάκι του γλυκού



  
etheras