

## SUCO DE CENOURA E LARANJA

### Ingredientes:

- 02 copos de cenoura orgânica picada
- 02 copos de suco de laranja orgânica
- 01 copo de água mineral
- 02 colheres (sopa) de extrato de soja orgânica
- Açúcar demerara orgânica ou adoçante a gosto
- pedras de gelo



### Modo de preparar:

Bater no liquidificador, coar e servir em seguida.

Rendimento: 4 porções.

### Dica:

*A cenoura contém vitamina A, E e C e é rica em cálcio, ferro e iodo. Fortificam o cérebro e o órgãos dos sentidos, especialmente os olhos.*