

Sok z buraka, marchewek i jabłek

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 133 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-20 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g soku: 52 kcal \ B-1 g \ T-1 g \ W-8 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ burak surowy – 2 sztuki (240 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (180 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (90 g)
- ✓ olej lniany – 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie

Buraki obierz, razem z jabłkami i marchewkami pokrój na mniejsze kawałki (żeby zmieściły się we wlocie). Wszystkie składniki wyciśnij przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej. Wypij od razu!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sok-z-buraka-marchewek-i-jablek/>