

## Sok z marchwi, jabłek, selera i pomarańczy

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji:
- 165 kcal \ B-3 g \ T-3 g \ W-27 g \ Bł-7 g

### Składniki

- ✓ pomarańcza – 2 sztuki (320 g)
- ✓ jabłko – 1 sztuka (180 g)
- ✓ marchew – 2 sztuki (90 g)
- ✓ seler naciowy – 2 łodygi (90 g)
- ✓ olej lniany – 1 łyżeczka (5 g)

### Przygotowanie

Seler naciowy pokrój na mniejsze kawałki (aby przerwać włókna). Wszystkie składniki oczyść, wyciśnij przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej. Wypij od razu!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/sok-z-marchwii-jablek-selera-i-pomaranczy/>