



## ZUMO CHISPEANTE DE ZANAHORIA, KIWI, PIMIENTO AMARILLO, JENGIBRE

### INGREDIENTES PARA 1 COMENSALES

- 200 g de zanahoria
- 100 g de kiwi
- 60 g de pimiento amarillo
- 2 g de jengibre
- 5 g de perejil
- 25 ml de zumo de limón

### LA PREPARACIÓN

- Corta las zanahorias en trozos. Pela el kiwi y pártelo en 4 partes. Quita las pepitas, el hueso blanco y el tallo del pimiento y corta el interior en trozos.
- Licua el jengibre y el perejil; luego las zanahorias, el kiwi y el pimiento. Mueve todo el zumo, pon un chorrito de limón para darle un poco de sabor, viértelo todo en un vaso y sírvelo a continuación.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Hidratos de carbono 23 g	Grasas 1.6 g
Kcal 137	Proteínas 3.9 g