



## Smoothie de naranja, manzana y jengibre

**Ingredientes** - Para 2 persona(s)

- 2 Ud. de *Naranja*
- 2 Ud. de *Mandarina*
- 1 Ud. de *Manzana roja*
- 1 Pellizco(s) de *Jengibre*

### Preparación

Paso 1 - Exprimir las naranjas

Con la ayuda de un exprimidor, sacamos el jugo de las naranjas y lo vertemos en una jarra de batidora.

Paso 2 - Exprimir las mandarinas

Repetimos el mismo proceso con las mandarinas e incorporamos su zumo con el zumo de naranja.

Paso 3 - Añadir el jengibre

Pelamos un trozo de jengibre fresco (como la yema de un dedo) y lo añadimos a la jarra de la batidora con los **zumos de naranja** y mandarina.

Paso 4 - Agregar la manzana y batir

Pelamos la manzana, la cortamos en trozos y la añadimos al vaso de la batidora. Batimos el **smoothie de naranja, manzana y jengibre**. Si queda muy espeso podemos añadir un poco de agua. Si lo tomáis en verano podéis servirlo frío para tomarlo en el desayuno o por la tarde.