**Succo di patate dolci, carote, arancia e zenzero**



**Ingredienti per 4 succhi da 200 ml:**

600 gr di patate dolci

600 gr di carote

40 gr di zenzero

2 arance

2 lime

1 cucchiaino di olio di noci

**Procedimento:**

**1.** Pelate le patate dolci, le carote e lo zenzero. Versatele tutte insieme nell’estrattore di succhi. Spremete le arance e i lime e uniteli al succo estratto e all’olio.

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 210 kcal/880kj

Proteine: 4 gr

Grassi: 4 gr

Carboidrati: 41 gr