

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette Centrifugeuse (ou TM)

Jus orange kiwi carotte



Pour 3 ou 4 verres

Dans la cheminée de la centrifugeuse
ou au TM

3 oranges pelées
2 kiwis pelés
3 carottes en petits morceaux

(Pour le thermomix, rajouter de l'eau et filtrer si besoin)

Orange : Vitamine C et E, calcium.

L'orange : "Enfin, ses acides organiques excitent les sécrétions digestives, et facilitent une bonne assimilation des aliments. D'où l'intérêt d'un jus d'orange pris en apéritif ou d'une orange dégustée en dessert, même après un repas un peu copieux". (trouvé sur "Linternaute")

Kiwi : Source de vitamine C, mais aussi de vitamine A et E, de calcium, de fer et d'acide folique. (trouvé sur "Wikipédia")

Carotte : Riche en Bétacarotène (pro-vitamine A). Avec 25 g on couvre plus de la moitié du besoin quotidien de vitamine A (204% pour 100g). La teneur moyenne en vitamine C est de 7 mg par 100 g. Elle contient aussi de la vitamine B1 et B2. Les minéraux apportés sont principalement du calcaire, calcium, magnésium, potassium et fer. La teneur en fibres est importante. Celles-ci sont composées en majorité de pectine et de cellulose. (trouvé sur "Wikipédia").