**Sok z batatów, marchewek, pomarańczy i imbiru**



**Składniki na 4 porcje soku po 200 ml:**

600 g batatów

600 g marchwi

40 g imbiru

2 pomarańcze

2 limetki

1 łyżeczka oleju orzechowego

**Przygotowanie:**

**1.** Bataty, marchew i imbir obrać ze skórki. Wszystko razem przepuścić przez sokowirówkę. Wycisnąć sok z owoców cytrusowych i zmiksować z sokiem oraz z olejem.

**Wartości odżywcze w jednej porcji soku:**

Energia: 210 kcal/880 kJ

Białko: 4 g

Tłuszcz: 4 g

Węglowodany: 41 g