

ZUMO DE NARANJA

INGREDIENTES (4 vasos):

- 5-6 Naranjas peladas (sin nada de piel blanca)
- 1 limón pelado (sin nada de piel blanca ni pepitas)
- 3-4 cubitos de hielo
- Azúcar (opcional)
- Agua (si lo requiere)



PREPARACION:

- Ponemos en el vaso las **naranjas**, el **limón**, el **hielo** y el **azúcar** (opcional) y triturar primero **30 seg a v.5.** y a continuación programar **1 min 30 seg a v.10**
- Si fuera necesario incorporar agua al gusto, remover con la espátula y servir.

Comentarios/Trucos:

- Las **Naranjas** y el **limón** tiene que estar muy bien pelados, sin nada de piel blanca ni pepitas, si fuera el caso, para que no amarguen.
- El **hielo** es siempre para ayudar a triturar bien la fibra, no para enfriar. En caso de utilizar cubitos industriales, se puede reducir a 2-3 (puesto que son más grandes) pero siempre se deben mojar antes de introducir en el vaso.
- El **azúcar** se puede poner en cada vaso según el gusto de cada persona, o... mucho más saludable sin nada de azúcar.
- Puesto que aprovechamos toda la fibra, podría ser necesario añadir un poco de **agua**, según nos guste.

Manoli Baena

670 903 982

Montse López

699 730 353

<http://thermomix-sabadell.es/lopezgalbanymontse/>

thermomix