

## Hortifruti União na cozinha

### Suco turbinado

2 cenouras  
2 fatias grossas de abacaxi  
1 pedaço de 5 cm de gengibre  
300 ml de suco de laranja  
1 colher (sopa) de mel  
4 pedras de gelo

Descasque as cenouras e corte-as em rodela. Coloque no liquidificador e acrescente o mel, o abacaxi picado e o gengibre também picado. Coloque o suco de laranja e as pedras de gelo. Bata bem. Coe e sirva. O mesmo suco pode ser preparado na centrífuga.

Rendimento: 2 porções  
Tempo de preparo: 5 minutos