

## Hortifruti União na cozinha

### Suco de verão

2 cenouras médias  
400 ml de suco de manga  
800 ml de suco de laranja  
4 colheres (sopa) de farelo de aveia

Pique 2 cenouras médias limpas e descascadas e coloque no liquidificador. Junte 400 ml de suco de manga e bata por 1 minuto, ou até ficar homogêneo. Espalhe a mistura em uma fôrma e leve ao congelador por 3 horas; ou até congelar. Em seguida, retire a mistura, raspe com a ajuda de uma colher e distribua em 4 copos.

À parte, bata bem no liquidificador 800 ml de suco de laranja com 4 colheres (sopa) de farelo de aveia. Despeje nos copos e, se preferir, decore com a cenoura ralada.

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 3 horas e 10 minutos