

# Морковный напиток



На 100 грамм:  
Калорийность: **33.82 ккал.**  
Белки: **1.44 г.**  
Жиры: **0.32 г.**  
Углеводы: **6.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-napitok/>

## **Ингредиенты:**

- морковь 400 г
- молоко 2,5% 40 мл

## **Приготовление:**

Чистим морковку.

Выжимаем из нее сок и добавляем молоко для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов.

Чашечка морковного напитка отлично заменяет завтрак.