Χυμός με πορτοκάλι, καρότο και λάιμ

Οι χυμοί από διάφορα φρούτα και λαχανικά είναι ωραίο σνάκ για κάθε ώρα της ημέρας, αν συνδυαστούν δε και με αβοκάντο, μπανάνα ή μάνγκο, ή και με ξηρούς καρπούς ώστε να γίνουν ένα χορταστικό smoothie, μπορούν να αντικαταστήσουν και πλήρες γεύμα.

<u>Υλικά:</u>

- 20γρ φρέσκια ρίζα τζίντζερ
- 2 πορτοκάλια
- 3 καρότα
- 2 λάιμ
- 5-6 φρέσκα φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα

<u>Εκτέλεση:</u>

1. Καθαρίζετε το τζίντζερ και τα υπόλοιπα φρούτα. Τα πορτοκάλια και τα λάιμ τα καθαρίζετε όπως τα μήλα, ξεφλουδίζετε απλώς.
2. Βάζετε ένα ένα τα υλικά στον αποχυμωτή.
3. Ρίχνετε από πάνω τον ψιλοκομμένο δυόσμο στο σερβίρισμα.