

# SUCO DO MARATONISTA

## INGREDIENTES

- 1 beterraba pequena
- 1 cenoura pequena
- 2 laranjas
- 1 rodela de gengibre (aproximadamente 3 mm x 2,5 cm)
- 500 ml de água
- açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque as laranjas, a cenoura, a beterraba e o gengibre e coloque-os no liquidificador (não é necessário tirar as sementes da laranja, nem o bagaço).

Acrescente a água e o açúcar e bata até que todos os ingredientes fiquem se misturem completamente.

Acrescente mais açúcar se necessário ou mais água se preferir um suco mais ralo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35017-suco-do-maratonista.html>