

# Jus d'orange au lait

Préparation: 10 mn

3 personnes:

6 oranges pressées  
 $\frac{1}{2}$  verre de jus de citron  
2 verres de lait  
 $\frac{1}{2}$  verre à thé d'eau de rose  
 $\frac{1}{2}$  cuillère à café de zeste de citron

1. Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.
2. Réservez le jus d'orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.

---

## ORANGE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

**INCONVÉNIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.