

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.