



Smoothie vert à la betterave et au gingembre

Smoothie vert à la betterave et au gingembre



Préparation 15 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

2 petites betteraves, pelées et, hachées

160 g (1 tasse) de raisins rouges ou verts sans pépins

50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard

1 morceau de gingembre de 1 cm (½ po)

½ citron, pelé

½ orange, pelée

8 feuilles de menthe fraîche

480 ml (2 tasses) de jus de pomme biologique

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Préparation 10 minutes



Portions 1

1 petite betterave, pelée, hachée

80 g (½ tasse) de raisins rouges ou verts sans pépins

25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard

1 morceau de gingembre de ½ cm (¼ po)

¼ citron, pelé

¼ orange, pelée

4 feuilles de menthe fraîche

240 ml (1 tasse) de jus de pomme biologique

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.