



*Smoothie vert à la grenade et aux baies*

# Smoothie vert à la grenade et aux baies



Préparation 5 minutes



Rendement 1.5 L (50 oz) / Portions 4

---

240 g (1 tasse) de yogourt nature  
100 g (4 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
2 bananes moyennes, hachées  
300 g (2 tasses) de baies mélangées, surgelées  
480 ml (2 tasses) de jus de grenade, refroidi

---

## Préparation

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



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



Préparation 5 minutes



Portions 1

---

120 g (½ tasse) de yogourt nature  
50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
1 banane moyenne, hachée  
150 g (1 tasse) de baies mélangées, surgelées  
180 ml (¾ tasse) de jus de grenade, refroidi

---

## 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.