



Smoothie vert éclatant

Smoothie vert éclatant



Préparation 10 minutes



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

- 1 orange, pelée et, coupée en quartiers**
 - 1 pomme verte moyenne, coupée en quartiers**
 - 1 concombre libanais, haché**
 - 160 g (1 tasse) de raisins verts sans pépins**
 - 50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard**
 - 360 ml (1½ tasse) d'eau de coco**
-

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.



Préparation 10 minutes



Portions 1

- ½ orange, pelée et, coupée en quartiers**
 - ½ pomme verte moyenne, hachée**
 - ½ concombre libanais, haché**
 - 80 g (½ tasse) de raisins verts sans pépins**
 - 25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard**
 - 180 ml (¾ tasse) d'eau de coco**
-

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.