



Smoothie vert suret

Smoothie vert suret



Préparation 10 minutes



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

1 lime, pelée

2 kiwis, pelés et hachés

*2 petits concombres libanais,
hachés grossièrement*

*20 g / 2 feuilles de chou kale sans tige,
hachées grossièrement*

1 poire, coupée en quartiers

480 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie

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

½ lime, pelée

1 kiwi, pelé et haché

1 petit concombre libanais, haché grossièrement

*10 g / 1 feuille de chou kale sans tige,
hachée grossièrement*

½ poire, hachée

240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

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.