



Triple smoothie vert

Triple smoothie vert



Préparation 10 minutes



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

2 bananes, hachées

1 concombre libanais, haché grossièrement

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

**40 g / 4 feuilles de chou kale sans tige,
hachées grossièrement**

1 pomme verte moyenne, hachée

1 branche de céleri, hachée grossièrement

½ citron, pelé

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

1 petite banane, hachée

½ concombre libanais, haché grossièrement

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

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

½ pomme verte moyenne, hachée

¼ branche de céleri, hachée grossièrement

¼ citron, pelé

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.