

Smoothie vert

Le principe du smoothie vert est d'allier des fruits à une sélection de légumes verts feuillus, champions bien connus de la nutrition.

En choisissant avec soin les bonnes alliances, on trouve des recettes absolument délicieuses. Mais surtout, c'est excellent pour la santé et cela vous procure un véritable coup de fouet.

Pour réaliser 4 verres de smoothie:

Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 pomme verte
- 2 kiwis
- 2 poignées de roquette
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert.



Réalisation :

Dans un blender, mettez :

- le concombre,
- la pomme,
- les kiwis,
- et la roquette.

Ajouter le jus de citron et mixer en ajoutant plus ou moins d'eau jusqu'à obtention de la texture que vous aimez.

Astuce : Vous pouvez remplacer l'eau par du yaourt nature et ajouter quelques feuilles de menthe.

Bonne dégustation !