

Smoothie vert

- 🥗 100 g jeunes feuilles de salade de saison (ex : épinards, mâche, laitue iceberg), en morceaux
- 🌱 20 g menthe fraîche
- 🍌 2 bananes bien mûres (env. 200 g), en morceaux
- 🥝 1 kiwi (env. 90 g), en morceaux
- 🥭 1 mangue pelée et dénoyautée (env. 300 g), en morceaux
- 💧 200 g d'eau froide
- 🍏 1 grosse pomme ou 200 ml de jus de pomme froid
- 🍋 15 g de jus de citron

