

isabelle.jamin@jamest.fr 06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

JUS

Green smoothie





Durée total réalisation : 5 mn

• Temps préparation : 5 mn • Temps repos : mn • Temps cuisson : mn

Ingrédients (pour 1 grand verre) :

- 1/2 banane
- 1/2 avocat
- 1 kiwi
- 1 poignée d'épinards
- 2 feuilles de laitue
- 1/2 citron

Préparation de la recette :

Étape 1

Presser le citron.

Mettre tous les ingrédients dans un mixer avec 300 mL d'eau.

Étape 3

Mixer et servir.