



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

JUS

Green smoothie



Préparation de la recette :

Étape 1

Presser le citron.

Étape 2

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

Étape 3

Mixer et servir.



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