



SMOOTHIE TOUT VERT

- 1 banane bien mûre
- 1 poignée d'épinards surgelés BIO
- ½ pomme
- Le jus de 1 citron

Tout mixer au blender et boire de suite !

Si votre banane n'est pas assez mûre, ajouter 1 date dénoyautée afin de sucrer le smoothie naturellement!