

## JUS DETOX AU CHOUX

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 40 grammes de betterave rouge, crue
- 20 grammes de citron, pulpe, cru
- 1 unité moyenne de pomelo (dit Pamplemousse), pulpe, cru [210 g]
- 150 grammes de concombre, pulpe et peau, cru
- 60 grammes de chou vert
- 65 grammes de pomme Granny Smith, pulpe et peau, crue
- 60 grammes de persil, frais
- 45 grammes de céleri-branche, cuit
- 1 verre d'eau minérale fraîche(150 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Retirer la peau de tous les légumes et fruits sauf pomme si elle est bio.
- 2° Laver la menthe
- 3° Ajouter au mixeur et mixer
- 4° Ajouter à la fin des glaçons . Le plus frais le mieux pour déguster

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	49 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	5 g	10 g	4 %
SUCRES	4 g	7 g	8 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	29 mg	58 mg	2 %