

**GREEN SMOOTHIE**

Jus frais Detox pour gagner en vitalité

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 20 grammes de jus de citron, pur jus
- 50 grammes de pomme verte (1/2 pomme)
- 60 grammes de fenouil, cru
- 100 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 60 grammes de banane (congelée)
- 1 verre d'eau de coco (120 g)
- 1 gramme de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez tous les ingrédients au Blender, extracteur de jus ou Thermomix (1 min vit 9)
- 2° Servez avec 1 poignée de noix, des graines de lin moulues et/ou quelques ondelles de bananes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	6 g	25 g	10 %
SUCRES	5 g	19 g	21 %
LIPIDES	0 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	17 mg	70 mg	3 %