



JUS POMME ÉPINARD

Antioxydant, riche en fer, nutrithérapie, léger.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 20 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 1 pomme crue
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez la pomme et enlever le coeur.
- 2° Équeuter les épinards.
- 3° Mixer tout dans le blender avec l'eau et des glaçons au choix.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (240 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	51 kcal	3 %
PROTÉINES	0 g	1 g	2 %
GLUCIDES	5 g	9 g	4 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	6 mg	12 mg	0 %