

SMOOTHIE VERT



C'est la rencontre parfaite entre santé, plaisir et tendance : le smoothie vert est un véritable booster d'énergie dont les effets sont visibles tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Vous découvrirez ici ce qui rend le smoothie vert détox si spécial et comment le préparer de manière savoureuse et variée.

 5 minutes 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'épinard, cru
- 1 unité grande de kiwi, pulpe et graines, cru (150 g)
- 1 verre de lait d'amandes sans sucres (200 g) ou celle de votre choix
- 1 dose de : 30 grammes de protein supplement Whey ou 15 g Collagène marin
- Glaçons

MODE DE PRÉPARATION

1° Lavez les épinards. Mettre tout dans le blender et mixer. Les glaçon peuvent être ajoutés dans le blender ou après.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	2 %
PROTÉINES	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	2 %
SUCRES	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 %
SODIUM	37 mg	2 %