



Smoothie Vert

1 poignée d'épinard - 1 poignée de chou kale, 1 kiwi, 1/2 concombre, le jus de 1/2 citron, 1cs d'huile d'olive.

Mixez tous les ingrédients ensemble dans votre blender jusqu'à l'obtention d'une belle texture homogène. Passer au chinois avant de consommer rapidement.

Ce smoothie, riche en fibres et en vitamines C est parfait pour détoxifier et booster votre organisme. Afin de bénéficier au maximum des effets de ce smoothie il est recommandé de bien mâcher même si c'est liquide !