



SMOOTHIE GREEN

SMOOTHIE AU CHOU KALE

Ingrédients

(pour deux smoothies)

- 300 ml d'eau de coco
- 1 bol de chou kale haché grossièrement
- ½ ananas épluché et sans les yeux
- 1 pomme Gala

Préparation:

Dans un blender verser l'eau de coco, le chou kale, l'ananas et la pomme.

Mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse (rajouter un peu d'eau de coco si le smoothie est trop épais à votre goût) et servir.