

SEMAINE DE LA POMME

# SMOOTHIE VERT POMME

## Ingrédients (pour 2 personnes)

1 pomme verte épluchée  
Le jus d'1 pamplemousse  
6 grandes feuilles de romaine  
Environ 1 tasse (250 ml) d'eau  
1/2 banane  
1 cm de gingembre frais passé  
au presse-ail

## Préparation:

Passer tous les ingrédients au mélangeur assez longtemps pour que le mélange soit bien homogène.

Ajouter un peu d'eau si on préfère un breuvage plus liquide.

