

SMOOTHIE VERT

SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET AU CÉLERI

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 2 bottes d'épinards
- 2 tiges de céleri avec les feuilles
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment de Cayenne en poudre
- 15 cl d'eau

Préparation:

Peler la gousse d'ail.

Séparer les feuilles des épinards en éliminant les feuilles trop dures.

Mettre les épinards, le céleri et l'ail dans une centrifugeuse pour en extraire le jus.

Ajouter l'eau et assaisonner avec le piment de Cayenne.

