

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.

