



SMOOTHIE VERT À LA BANANE

4 PORTIONS
(3/4 tasse chaque)

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 85 grammes d'épinards surgelés
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille
- 1 ½ tasse (375 ml) de kiwis surgelés

INSTRUCTIONS

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

NOTES

Vous voulez utiliser des légumes et fruits frais ? Utilisez 1 ½ tasse (375 ml) d'épinards frais ou 3 kiwis moyens.