

SMOOTHIE VERT

(Pommes vertes)



INGRÉDIENTS

- 3 pommes vertes
- 2 branches de céleri
- 1 poignée d'épinards
- 1 tasse d'eau pure

Nombre de portions : 1 pers.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 0 min.

Durée totale de temps : 10 min.



PRÉPARATION

Passez les pommes vertes au mélangeur puissant (Vitamix ou autre).
Ajoutez le céleri, puis enfin les épinards.
Ajoutez l'eau et mélanger jusqu'à consistance homogène.

Servir et déguster immédiatement.
(Ne se conserve que quelques heures au frigo.)

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

L'avantage de ce smoothie, composé de fruits et de légumes crus, est qu'il n'y a aucune perte de nutriments car ils ne sont pas soumis à la cuisson. Les légumes verts renferment une quantité importante de chlorophylle qui a la capacité de détoxifier l'organisme. Ils sont aussi d'excellentes sources de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.

A stylized, cursive signature logo for 'Joelle Jay' in a dark purple color.

Les recettes de Joelle Jay.

Joelle Jay, nd – Naturopathe diplômée et Kinésiologue certifiée

☎ 514 522-5226 / joellejaynd@gmail.com

www.joellejay-sante.com