



Smoothie à la banane, aux épinards et aux pommes



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

200 ml d'eau
4 poignées d'épinards
1 pomme (Golden)
1 banane (mûre)
1 cuillerée à thé de jus de citron

Méthode de préparation

- 1.** Coupez la pomme en quartiers et retirez le trognon.
- 2.** Lavez les épinards et épluchez la banane.
- 3.** Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez-les pour obtenir un smoothie onctueux.