Smoothie vert

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile

Ingrédients

1 poignée d'épinards en branches frais
1/4 ananas frais (en cubes)
1/2 mango (en cubes)
1 banane
d'eau (un peu)

Méthode de préparation

- 1.** Mixez tous les ingrédients au blender pour obtenir un smoothie onctueux.
- 2.** Versez éventuellement un peu d'eau pour diluer le smoothie.