SMOOTHIE GREEN

SMOOTHIE AU CHOU KALE

Ingrédients
(pour deux smoothies)

- 300 ml d'eau de coco
- 1 bol de chou kale haché grossièrement
- ½ ananas épluché et sans les yeux
- 1 pomme Gala

Préparation:

Dans un blender verser l eau de coco, le chou kale, l ananas et la pomme.

Mixer jusqu à obtention d une texture lisse (rajouter un peu d eau de coco si le smoothie est trop épais à votre goût) et servir.