

Jour 4 : concombres, kiwis, pommes, épinards

(fruits et légumes)



- 1) Eplucher les concombres avec un économe.
- 2) Couper les concombres.



3) Extraire la chair des kiwis avec une cuillère.

- 4) Presser les citrons et ajouter le jus dans le saladier.
- 5) Quelques poignées d'épinards et le jus de pommes.
- 6) Mixer le tout ...et le tour est joué !



Nouvelle dégustation avec ce beau smoothie vert !

