

## Recettes Smoothies pour 4 personnes

### **Aux fruits :**

Yogourt à la vanille – 1 tasse

Jus d'oranges ou d'ananas – 1 ½ tasse

1 tasse de bleuets congelés

½ tasse de mangues congelées

Pour une texture plus onctueuse vous pouvez ajouter 1 avocat. Vous pouvez également varier les fruits.

### «Smoothie vert»

2 pommes sans le cœur

1 mangue ou environ 1 tasse de mangues congelées

1 avocat

1 citron (jus) ou jus d'ananas

1 petit morceau de gingembre

2 tasses d'eau

60 grammes (2 oz) d'épinard

4 feuilles de chou kale (sans la tige)

½ bouquet de persil italien

Éplucher et tailler les pommes et la mangue.

Placer les fruits dans le mélangeur avec le jus de citron(ou d'ananas), le gingembre et l'eau et mixer une première fois, puis ajouter les épinards, les feuilles de kale et le persil.