

Cuisine Healthy - Agriculture Bio

FallehTech

Smoothie vert fermier

Ingrédients :

- 1 pomme bio
- 1 banane bio
- 2 poignées d'épinards frais bio
- 200 ml d'eau de coco bio
- 1 c.c. de graines de chia

Préparation :

1. Couper la pomme et la banane en morceaux.
2. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un smoothie homogène.
3. Déguster immédiatement.