

## JUS

# Green smoothie

---



### Durée total réalisation : 5 mn

- Temps préparation : 5 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : mn

### Ingrédients (pour 1 grand verre) :

- 1/2 banane
- 1/2 avocat
- 1 kiwi
- 1 poignée d'épinards
- 2 feuilles de laitue
- 1/2 citron

### Préparation de la recette :

#### Étape 1

Presser le citron.

#### Étape 2

Mettre tous les ingrédients dans un mixer avec 300 mL d'eau.

#### Étape 3

Mixer et servir.

