



SMOOTHIE PUISSANT

INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse, pelé et coupé en quartiers
- 1/3 d'ananas, haché
- 1 mesure de Protéine NUTRILITE™ 100% Végétale en poudre
- 150 ml d'eau
- ½ concombre
- 1 poignée de jeunes épinards frais

PRÉPARATION

1. Retirez la peau de l'ananas et du pamplemousse, lavez le concombre et les épinards et coupez tous les fruits et légumes en cubes
2. Déposez les fruits et légumes, l'eau et la Protéine NUTRILITE™ 100% Végétale en poudre dans le bol du Blender iCook
3. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse, puis servez