

# Smoothie vert

## Ingédients

QUANTITÉ : 4 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 6 minutes

- 250 ml (1 tasse) d'épinards ou de chou frisé
- 2 bananes moyennes, très mûres
- 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés de couleur pâle (mangues, pêches et ananas)
- 250 ml (1 tasse) de lait blanc ou de boisson de soya enrichie non sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature



MATÉRIEL REQUIS : passoire / mélangeur / tasse à mesurer pour ingrédients secs / tasse à mesurer pour liquides / grosse cuillère / gobelets pour la dégustation

## Préparation

- 1) Bien laver les épinards ou le chou frisé sous l'eau froide courante. Jeter les feuilles fanées.
- 2) Peler les bananes et les briser en morceaux. Les mettre dans le mélangeur.
- 3) Mesurer les fruits surgelés, le lait et le yogourt. Les ajouter au mélangeur. Fermer le couvercle et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse (1-2 minutes).
- 4) Verser dans les gobelets et servir immédiatement.

..... *Astuce du chef* .....



*Pour obtenir une boisson d'un vert vif, il faut éviter d'y ajouter des fruits foncés comme des baies.*

*Faisons la cuisine!*



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)