



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Smoothie détox

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 1 pomme
- 1 petit concombre
- 10 feuilles de menthe
- ½ cresson
- glace pillée

Préparation de la recette :

Laver le concombre puis le découper grossièrement.

Laver et éplucher la pomme et la découper en dés.

Laver la menthe et le cresson.

Mettre tous les ingrédients dans un blender ou un mixeur. Mixer jusqu'à obtenir un jus épais.

Servir bien frais.