

Bol de smoothie avec banane, kiwis Zespri Green, épinards, citron vert, eau de coco



NOMBRE DE PERSONNE **XXXX**

DIFFICULTÉ 

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 3 kiwis Zespri Green
- Jus d'un citron vert
- 80 g d'épinards frais
- 3 tasses d'eau minérale ou d'eau de coco

Pour la garniture

- 8 tranches de bananes
- 8 tranches de kiwis Zespri Green
- 40 g de flocons de noix de coco
- 30 g de myrtilles



MÉTHODE

- 1 Épluchez les bananes et les kiwis Zespri Green et coupez-les en tranches. Lavez les épinards et rincez-les. Coupez les tiges plus épaisses.
- 2 Mettez le kiwi, la banane, les épinards, l'eau de coco et le jus d'un citron vert dans le blender. Faites-le tourner jusqu'à ce que le mélange soit finement mixé.
- 3 Versez dans des verres et garnissez de kiwi, banane, flocons de noix de coco et myrtilles. Servez immédiatement.

Calories 223 kcal 11%	Graisse 6,8g 10%	Saturés 5,2g 26%	Sucre 25g 28%	Glucides 34g 11%	Vit. C 106 mg 144%
-----------------------------	------------------------	------------------------	---------------------	------------------------	--------------------------

Encore plus de délicieuses recettes sur www.zespri.eu