



Smoothie Booster d'Immunité

PORTEIONS : 1

PRÉPARATION : 7 minutes

PRÉPARATION

1. Peler la pomme et retirer le trognon.
2. Peler le gingembre.
3. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture bien lisse, sans morceaux.
4. Verser le smoothie dans un verre et déguster.

INGRÉDIENTS

150 ml de jus de carotte
1/2 pomme
1/2 citron jaune (jus)
1 orange (jus)
1/4 d'une mangue fraîche ou 70 g de mangues congelées
1 cm de gingembre frais



Service national
de la jeunesse