

Smoothie énergétique à la banane

PRISCA MORJON



Préparation

--

Cuisson

--

Personnes

4

Ingrédients

3 bananes
1/4 de melon
1/4 d'ananas
1/4 de grenade
1 pamplemousse
1 citron vert

Préparation

Peler la banane et la couper en rondelles
Peler et couper l'ananas et le melon en cubes
Prélever la chair du pamplemousse
Arroser les fruits de jus de citron
Mixer les fruits avec de l'eau et des glaçons
Savourer frais sans attendre

Environ

1,75€
PAR PERSONNE

