

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du MARDI 24 mars

« Juicing* » magique

Pour 2 verres (prêts en 10 mn)

Ingrédients :

- 1 pommes verte
- 1 concombre
- 1 citron jaune
- 6 feuilles de chou kale (ou chou vert frisé)
- 2 cm de gingembre

Préparation :

- Laver et découper en morceaux les pommes et le concombre
- Peler le citron jaune
- Laver et effeuiller le chou
- Peler et émincer le gingembre
- Passer tous les ingrédients dans votre appareil pour avoir un jus
- Déguster au plus vite !

Boisson magique car riche en fibres, ce jus est hydratant et nourrissant. Véritable allié détox, il est diurétique, dépuratif et digestif.

(*juicing : cure détox 100% jus fruits et légumes frais)



BON ENCAS de besoin uniquement !