

## RECETTE



Cette recette vous est proposée par  
Sandra Pascual, blogueuse Food



5 min



0 min



2 p.



© Sandra Pascual

## Bon appétit !



Retrouvez toutes  
les recettes sur  
[www.hopla-ferme.fr](http://www.hopla-ferme.fr)

# GREEN SMOOTHIE KALE, POMME, MYRTILLE



### Ingrédients

- 3 feuilles de chou kale
- 3 pommes
- 1 yaourt à la myrtille

- Retirez les côtes dures des feuilles de kale et coupez-les en morceaux.
- Retirez le cœur des pommes et coupez-les en 8.
- Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtention d'une texture homogène.
- Servez bien frais.



Flashez moi pour découvrir  
la recette en vidéo !