

Smoothie vert rafraîchissant

Ingrédients :

- Une poignée d'épinards frais
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 concombre
- Eau de coco ou eau
- Graines de chia (facultatif)

Préparation :

1. Lavez soigneusement les épinards frais.
2. Épluchez les bananes, les kiwis et le concombre, puis coupez-les en morceaux.
3. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
4. Ajoutez suffisamment d'eau de coco ou d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
5. Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère à soupe de graines de chia pour un apport supplémentaire en protéines.
6. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance lisse et homogène.
7. Versez le smoothie dans un verre et dégustez-le bien frais.

Rafraîchissant et revitalisant, ce smoothie vert est un moyen délicieux de compenser les pertes de magnésium, de potassium et de protéines dues à la transpiration. Les épinards sont riches en fer, tandis que les bananes, les kiwis et le concombre apportent une hydratation essentielle et des électrolytes pour vous aider à rester en forme pendant les journées chaudes. Savourez ce mélange onctueux et riche en nutriments pour une véritable explosion de fraîcheur et de vitalité.

Bonne dégustation !