

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion :

Smoothie aux feuilles de betteraves



Ingrédients :

- 2 bananes
- 2 tasses d'ananas
- 1 tasse d'eau
- 6-7 feuilles de betteraves sans la tige
- 1 c.soupe de sirop d'érable ou de miel

Marche à suivre :

1. Vous pouvez aussi ajouter des feuilles de betterave à votre salade mesclun, remplacer les épinards dans vos omelettes ou votre lasagne, ou même en mettre dans vos sandwiches!

Source : <https://cinqfourchettes.com/2015/10/truc-econo-5-facons-dutiliser-les.html>