

# Le smoothie vert énergisant du chef Murray



## Ingrédients

1	Banane (coupée en morceaux et congelée de préférence)
250 ml	Morceaux d'ananas
250 ml	Chou vert frisé (lavé et haché, après avoir retiré la tige centrale)
250 ml	Lait d'amande
¼ de tasse	Glace
Au goût	Sirop d'agave ou autre édulcorant

## Méthode

Mélangez tous les ingrédients au moyen de votre mélangeur jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Sucrez selon votre goût.

Régalez-vous!

V1.1