



Smoothie vert... mais vraiment bon !

Caro ADORE manger santé. Pour lui faire plaisir, on prépare souvent ce smoothie à la maison. Il est peut-être vert « grano », mais on le trouve vraiment succulent nous aussi. Juste avant une petite session de yoga, c'est parfait! Namasté!

Ingrédients

- 2 poires
- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de lait
- 4 feuilles de menthe
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Quelques cubes de glace

Demande à tes parents de peler les poires. Si c'est le week-end, attends qu'ils soient enfin debouts... les adultes ont besoin de repos la fin de semaine! Ensuite, mets tous les ingrédients dans un mélangeur et réduis le mélange en purée liquide. Sers tes smoothies rapidement pendant qu'ils sont bien frais. Tu verras, les jus verts peuvent être délicieux!

