

## 2 versions de Smoothie avec légumes pour enfants



### Ingrédients

#### Smoothie vert :

- 1 banane
- 2 mangues
- 1 petite poignée d'épinard
- de l'eau en fonction de l'épaisseur désirée

#### Smoothie rose :

- 1/2 courgette
- 1 poignée de fruits rouges congelés
- 2 verre de lait végétal  
(lait de coco, lait de riz, lait d'amandes...)
- 2 cuillères à soupe de miel

### Etapes

#### Smoothie vert :

Laver et éplucher les fruits, les coupés mettre dans le blender avec les épinards et rajouter l'eau au fur et à mesure tout en mixant, et voilà c'est prêt !

Pour avoir le côté sucré utiliser des fruits très mûres ou rajouter un peu de miel

#### Smoothie rose :

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer.  
Rajouter un peu d'eau si nécessaire.



### Avantages

- Convient aux enfants qui n'aiment pas les légumes et/ou fruits, c'est une manière ludique de leurs faire apprécier les goûts différemment
- Les smoothies de fruits et légumes contiennent des fibres, vitamines antioxydants et sucre naturels.
- Les smoothies sont bons à n'importe quelle heure de la journée.