

# les recettes d'Alice

## Smoothie betterave, épinards et jus de tomate



4

### INGREDIENTS

100g feuille épinards  
2 betteraves cuites

30cl de jus de tomates  
8 glaçons  
Sel et poivre



Smoothie

### MATERIEL NECESSAIRE

Blender.



été

### PREPARATION ET REALISATION

Lavez les feuilles d'épinards et égouttez-les.  
Coupez la betterave en quatre.



Mettez épinard et betteraves dans un bol du blender.  
Ajoutez le jus de tomate et les glaçons.



10 min

Salez et poivrez.



Mixez 4 minutes et dégustez frais



facile

### CONSEILS ET ASTUCES

Alice Délice

