Smoothie à la banane, aux épinards et aux pommes

Temps de préparation
< 30 min

Difficulté
Facile

Ingrédients

200 ml d’eau
4 poignées d'épinards
1 pomme (Golden)
1 banane (mûre)
1 cuillerée à thé de jus de citron

Méthode de préparation

1. **Coupez la pomme en quartiers et retirez le trognon.**
2. **Lavez les épinards et épluchez la banane.**
3. **Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez-les pour obtenir un smoothie onctueux.**