

JUS VERT KALE ANANAS

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite de chou kale (50 g) ou 50 grammes d'épinard, cru
- 1/2 unité moyenne de concombre, pulpe et peau, cru (205 g)
- 1/2 ananas, pulpe, cru moyen
- 2cm de gingembre, racine crue
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 2 unités petites de poire, pulpe et peau, crue (200 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mettre tous les ingrédients à l'extracteur en retirant l'écorce du citron

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (360 g)	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	90 kcal	4 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	6 mg	21 mg	1 %
GLUCIDES	7 g	26 g	9 %
SUCRES	6 g	22 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
PROTÉINES	1 g	3 g	—