## Smoothie vert

*Le smoothie est un frappé de légumes et/ou de fruits.*

*Il se décline à volonté : on ajoutera un corps gras ou protéiné pour le rendre plus velouté comme de l'avocat, du lait, du lait de coco, du yaourt … et on remplacera une part de fruits par des légumes, pour alléger l'apport en glucides tout en apportant des fibres.*

*Voici une version d'un vert puissant n'apportant que 10g de glucides, idéal pour une collation. Attention : l'idée est de caler une petite faim et non pas de se faire exploser la panse ! 2 à 2.5dl suffisent !*

### Ingrédients (pour 1 personne) :

- 100g kiwi épluché couper en morceaux
- 50g avocat
- 40g feuilles d'épinard frais
- 50ml eau

### Préparation :

Dans un bol à mixer verser tous les ingrédients et les mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans un verre et servir frais.

*Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à diabète genève*