

recettes de CarpéZen

« le jus de sommeil vert »



Ingrédients

- ☆ ½ poignée de cresson
- ☆ 8 branches de céleri
- ☆ 4 à 5 cœurs de laitue romaine (ou une poignée d'épinard)
- ☆ 2 pommes vertes
- ☆ 1 citron

Recette pour 50 cl de jus environ

- 1- Choisissez des fruits et légumes bien ferme et si possible bio
- 2- Lavez correctement tous les fruits et légumes sous l'eau froide
- 3- Pelez le citron
- 4- Mettez tous les ingrédients dans la centrifugeuse
- 5- Dégustez votre jus sans modération !

Les trucs de Julie !!!

Cette recette de jus contient du cresson, du céleri et de la laitue romaine pour créer un jus vert qui devrait vous aider à vous endormir. Le cresson contient du calcium et du magnésium. L'association du céleri et de la laitue romaine calment vos nerfs et détendent votre corps.

