



*Notre jus vert*



### **Ingrédients**

1 demi kiwi  
2 asperges  
100 gr de melon miel  
½ tasse d'épinard  
2 c. soupe de Yogourt grec nature 0%

### **Instructions**

Cuire à la vapeur les épinards et les asperges jusqu'à consistance légèrement molle  
Passer au mélangeur tous les ingrédients pour en faire un jus vert santé