

LA POTION DES CHAMPIONS

Réalise cet étonnant jus de fruits et légumes!
Excellent pour la santé et pour les papilles, il t'apportera
tous les nutriments et vitamines pour nourrir tes organes
et avoir plein d'énergie !

Avec un adulte, fais ce jus sur-vitaminé !

Ce dont tu auras besoin :

- 2 pommes
- 2 oranges
- 300-355g d'épinards
- 1/2 citron

Avec ce jus,
fais le plein
de Vitamines!



1



Épluche et découpe
les pommes
en quartiers.

2



Presse les oranges.
Découpe le citron
en deux et presse
une moitié.

3



Mixe d'abord
les épinards
au blender pour
les hacher en petits
morceaux.

4



Ajoute ensuite
les morceaux
de pomme et les jus
des agrumes.
Mixe le tout jusqu'à
ce qu'il n'y ait plus
de morceaux..

5



Filtre le mélange
pour obtenir
un jus bien lisse.

6



Et pour finir :
régale-toi !