**SMOOTHIE VERT À L’ANANAS**½ tasse (125ml) d’ananas frais ou congelés coupés en dés
¼ tasse (60ml) de concombre pelé ou coupé en dés
½ petite banane tranchée, fraîche ou congelée
½ tasse d’eau de coco
Le jus d’une demi-lime
1 bonne poignée d’épinards
Le tout au mélangeur jusqu’à consistance crémeuse