



CANADA AGRICULTURE
AND FOOD MUSEUM
MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

A FASCINATING WORLD
UN MONDE FASCINANT



Smoothie « goblin vert » (ou sauterelle verte)

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de jus d'orange
2 tasses (500 ml) de feuilles d'épinards
1 banane (congelée)
6 grosses fraises
1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille
2 cuillère à soupe (30 ml) de miel
1 tasse (350 ml) de cubes de glace (facultatif)

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans votre mélangeur. Mélanger à pleine puissance jusqu'à ce que ce soit bien incorporé. Verser dans un verre et boire à la paille. Bon appétit!