MEDICAL
l'esprit de service

Recette Sucrée
Avril 2020

Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour **4** personnes

Préparation : **10** min

Pas de cuisson

Jus pétillant pomme - kiwi

INGRÉDIENTS

- 3 pommes vertes
- 2 kiwis
- 2 verres d'eau gazeuse
- 1 verre de jus de pomme 100% pur jus
- 1 pointe de gingembre

PRÉPARATION

- Epluchez et coupez les pommes et les kiwis en petits morceaux
- Mixez-les avec le jus de pomme jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez le gingembre et allongez avec l'eau gazeuse.
- Servez immédiatement.

Valeurs nutritionnelles par verre :

70 Kcal	**Glucides :** 15g

Atouts Nutritionnels

Le kiwi lutte contre la fatigue et possède des propriétés anti-cancer.

La pomme verte régule le transit intestinal, action anti oxydante.

Le gingembre lutte contre la fatigue, action diurétique, action contre le stress, prévention des maladies cardio-vasculaire