

Recettes de jus de légumes et de fruits

C'est l'été pensez
à bien vous
hydrater !

Jus de concombre - Fraise



Ingrédients (2 pers) :

- ≈ 5 Fraises
- ≈ 1 Concombre
- ≈ 1 Pomme
- ≈ 1 Carotte

Préparation :

1. Laver et couper le concombre, la pomme et la carotte.
2. Mettre les légumes dans l'extracteur.
3. Boire le jus fraîchement extrait. Possibilité de le conserver 48h au réfrigérateur dans une bouteille fermée.

Conseil de la diététicienne : Pour une bonne hydratation et bénéficier d'un cocktail de vitamines et minéraux sans augmenter votre taux de sucre sanguin (Glycémie), privilégier les légumes et les fruits riches en eau (melon, pastèque, fraises...) !

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans