



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



Smoothie aux petits fruits

Par Coup de Pouce



INGRÉDIENTS

- 2/3 tasses de lait
- 1/3 tasse de petits fruits mélangés surgelés
- 1/3 tasse de yogourt probiotique à la vanille
- 1/4 tasse de jeunes feuilles d'épinard tassées
- 4 tranches de pêche surgelées
- 1 cuillère à table de beurre de noix de cajou
- 1 cuillère à thé de miel liquide

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire tous les ingrédients en une purée lisse.

Préparation 10 minutes
Portion(s) 1 portion

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

| | |
|----------------|--------|
| Fibres | 3 g |
| Sodium | 121 mg |
| Protéines | 10 g |
| Calories | 240 |
| Total gras | 7 g |
| Cholestérol | 21 mg |
| Gras saturés | 3 g |
| Total glucides | 37 g |

