

# Smoothies

1  personne •  Facile •  Préparation 5 mn



## Smoothie Vert

### Ingrédients

- ✓ Petite poignée de pousses d'épinard
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 100 mL de substitut de lait **SNO-PRO Loprofin**

## Smoothie aux Fruits Rouges

### Ingrédients

- ✓ 100 g de fruits rouges
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe de miel

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans un robot ou un mixeur, mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Conserver au réfrigérateur et déguster dans les 24 heures.

Pour un smoothie vraiment froid, utiliser des fruits congelés ou ajouter quelques glaçons.

### **ASTUCE Toque Chef:**

Décorer vos bols de smoothie avec des fruits rouges frais, de la noix de coco déshydratée, des graines de grenade, des baies de goji, des rondelles de concombre ou toute autre garniture de votre choix.

### Smoothie vert

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	193 kcal	2,58 g	102 mg	138 mg	42 mg	197 mg	143 mg	78 mg
			5 parts	5 1/2 parts	4 1/4 parts	4 parts	5 2/3 parts	-

### Smoothie aux Fruits Rouges

Pour une portion	279 kcal	1,95 g	61 mg	92 mg	23 mg	135 mg	66 mg	47 mg
			3 parts	3 2/3 parts	2 1/3 parts	2 2/3 parts	2 2/3 parts	-

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

# Boissons

Loprofin