

# Smoothies

1  personne •  Facile •  Préparation 5 mn



## Smoothie aux Myrtilles

### Ingrédients

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

## Smoothie à la Mangue

### Ingrédients

- ✓ 100 g de mangue
- ✓ 1/2 banane mûre
- ✓ 100 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 c. à soupe de miel
- ✓ Jus d'un demi-citron vert

### 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 aux Myrtilles

|                  | Valeur énergétique | EP    | PHE     | VAL     | MET        | LEU        | LYS         | TYR   |
|------------------|--------------------|-------|---------|---------|------------|------------|-------------|-------|
| Pour une portion | 271 kcal           | 1,3 g | 39 mg   | 54 mg   | 15 mg      | 82 mg      | 55 mg       | 29 mg |
|                  |                    |       | 2 parts | 2 parts | 1 1/2 part | 1 2/3 part | 2 1/5 parts | -     |

### Smoothie à la Mangue

|                  |          |        |             |             |             |             |             |       |
|------------------|----------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------|
| Pour une portion | 310 kcal | 1,81 g | 55 mg       | 84 mg       | 17 mg       | 111 mg      | 113 mg      | 33 mg |
|                  |          |        | 2 4/5 parts | 3 1/3 parts | 1 4/5 parts | 2 1/5 parts | 4 1/2 parts | -     |

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

# Boissons

Loprofin