

# 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