

COCKTAIL DE FRUITS



INGRÉDIENTS POUR UN VERRE

- 1 sachet de **PKU SHAKE Fraise**
- 50 g de fruits rouges (fraises, framboises, groseilles...)
- 100 ml de jus d'orange
- 7 à 15 g de sucre selon votre goût



PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais.
2. Conserver au réfrigérateur et déguster dans les 24 heures.

ASTUCE

Pour obtenir un cocktail vraiment rafraîchissant, utiliser des fruits congelés ou ajouter quelques glaçons.

POUR LA RECETTE

304
kcal

VALEUR
ÉNERGÉTIQUE

15,2
g

ÉQUIVALENT
PROTIDIQUE

45,4
mg

QUANTITÉ DE PHE

2 1/4
parts

Ces valeurs ont été calculées pour 25 g de fraises et 25 g de framboises.

Cette recette est à prendre dans le cadre d'une alimentation variée.