

Alexandra Gouzy

苗 Diététicien · 409501426



## **SMOOTHIE FRUITS ROUGE BANANE**

Dessert lacté ou équivalent végétal avec des fruits avec un peu de sucre! Avec des fruits surgelés, on obtient un dessert glacé! Une collation, un dessert ou une boisson pour le petit déjeuner, c'est au choix!



## **INGRÉDIENTS**

- 2 pots moyens de fromage blanc nature, 3% MG environ (200 g) ou 1 pot individuel de fromage blanc skyr (145 g) ou 3 pots moyens de yaourt nature ou 3 pots moyens de dessert au soja, nature, non sucré, enrichi en calcium, fermenté
- 1 petite de banane
- 1 bol fruits rouges, Frais ou surgelés (framboises, fraises, groseilles, cassis) (200g)
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou 1 cuillère à soupe de sucre blanc [10 g]

## **MODE DE PRÉPARATION**

- 1º pour 2 personnes : Prendre des fruits surgelés comme les framboises ou fruits rouges. Ajouter des fruits de saison bien mûrs , lavés et pelés ou 1 petite banane
- 2º Dans un mixeur ou bol + mixeur plongeant, mettre les yaourts ou fromages blancs ou préparations au soja non sucrés natures, les fruits coupés en morceaux et petits fruits et le sucrant ( sucre, sirop d'agave ou sirop d'erable )
- 3º Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 4º Mettre dans des verres avec une paille ou des petites coupes selon la texture obtenue. Déguster

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (288 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	170 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	9 g	18 %
GLUCIDES	9 g	27 g	10 %
SUCRES	8 g	23 g	26 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	30 %
SODIUM	16 mg	45 mg	2 %