Alexandra Gouzy
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 !

10 minutes
2 portions

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

1° 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
2° 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)
3° Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
4° 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 %