



THÉ MATCHA BANANE-COCO

LA boisson pour booster vos défenses immunitaires !

 10 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de banane frécinette, pulpe, crue (220 g)
- 1 verre de Crème de coco (200 g)
- 1 gramme de vanille, gousse
- 4 grammes de thé vert Matcha, poudre
- 300 grammes d'eau minérale Mont-Roucous, embouteillée, très faiblement minéralisée (Lacaune, 81) **ou** 300 grammes d'eau minérale Hépar, embouteillée, non gazeuse, fortement minéralisée (Vittel, 88)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Au blender, mixer les bananes coupées en rondelles avec 30 centilitres d'eau, la crème de coco, la vanille et le thé.
- 2° Au blender, mixer les bananes coupées en rondelles avec 30 centilitres d'eau, la crème de coco, la vanille et le thé.
- 3° Dans une casserole, chauffer la préparation obtenue à feu très doux, puis servir dans de grandes tasses.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (363 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	7 g	25 g	10 %
SUCRES	5 g	19 g	21 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	17 g	83 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	10 mg	38 mg	2 %