

SMOOTHIE DE CONCOMBRE

boisson rafraichissante, vitaminée et riche en fibres

 15 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de concombre, pulpe, cru [150 g]
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 2 verres de jus de tomate, pur jus [aliment moyen] [500 g]
- 30 grammes de jus de citron, maison
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme] [3 g]
- 2 grammes de poivre noir, poudre
- 2 grammes de sauce, ready-to-serve, pepper, TABASCO
- 50 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver et éplucher le concombre. L'évider à la petite cuillère. Laver et parer le poivron. Laver et parer la ciboule. Couper le tout en morceaux.
- 2° Mettre les ingrédients dans un mixer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3° Placer au moins 30 minutes au frigo.
- 4° Répartir en 4 verres, rajouter de la glace pilée, saler, poivrer et servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [221 g]	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	52 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	224 mg	496 mg	21 %