

**SMOOTHIE CÉLERI BRANCHÉ** 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 1 unité grande de poire Williams, pulpe, crue (340 g)
- 200 grammes de boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie, préemballée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez la branche de céleri et ôtez ses feuilles. Coupez la tige en morceaux. Épluchez la poire, ôtez le cœur et les pépins, coupez-la en morceaux. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [576 g]	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	263 kcal	13 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	7 g	41 g	16 %
SUCRES	6 g	32 g	36 %
LIPIDES	1 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	49 %
SODIUM	15 mg	86 mg	4 %