



SMOOTHIE MANGUE PEEPER

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de mangue, pulpe, crue (100 g)
- 1/2 unité moyenne de banane, pulpe, crue (75 g)
- 3 grammes de menthe, fraîche
- 10 grammes d'oignon nouveau ou oignon frais ou cébette, sauté/poêlé sans matière grasse
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez la mangue, ôtez son noyau.
- 2° Rincez la menthe.
- 3° Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (190 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	154 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	16 g	30 g	12 %
SUCRES	13 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	6 mg	11 mg	0 %