nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

SMOOTHIE BUGS BUNNY

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)
- 20 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 3 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

1º Lavez et coupez-les carottes en morceaux.
2º Épluchez l'orange, détachez les quartiers.
3º Pressez le citron vert. Mettez tous les ingrédients dans le blender, mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (378 g)	% AR
ÉNERGIE	46 kcal	174 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	8 g	29 g	11 %
SUCRES	7 g	25 g	28 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	43 %
SODIUM	23 mg	87 mg	4 %