

**SMOOTHIE JAUNE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 verre de boisson au soja, nature, enrichie en calcium, préemballée (250 g)
- 1 tranche moyenne d'ananas, pulpe, cru (100 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 10 grammes de miel (Copie)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez l'ananas, coupez le quart en morceaux.
- 2° Épluchez l'ananas, coupez le quart en morceaux. Pressez le citron.
- 3° Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (405 g)	% AR
ÉNERGIE	51 kcal	208 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	10 g	20 %
GLUCIDES	6 g	26 g	10 %
SUCRES	6 g	24 g	27 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	26 mg	105 mg	4 %