



SMOOTHIE POIRE ET RAISINS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de poire, pulpe, crue (185 g)
- 150 grammes de raisin blanc, à gros grain (type Italia ou Dattier), cru
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de germe de blé (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Passer le raisin à la centrifugeuse et verser le jus dans le bol du mixeur.
- 2° Ajouter le yaourt et les germes de blé.
- 3° Peler et équeuter la poire, puis ôter son cœur et ajouter les quartiers dans le bol du mixeur.
- 4° Mixer le tout, puis Répartir le smoothie dans 4 verrines.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (117 g)	% AR
ÉNERGIE	44 kcal	51 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	11 g	13 g	5 %
SUCRES	10 g	12 g	14 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	15 mg	17 mg	1 %