

SMOOTHIE FRUITS ROUGES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de fraise, crue
- 100 grammes de framboise, crue
- 8 grammes de chia, graine, séchée [Copie]
- 1 verre de jus de pomme, pur jus [120 g]

MODE DE PRÉPARATION

10 Versez les graines de chia dans un verre d'eau froide et laissez-les gonfler 1 heure en remuant une ou deux fois. Égouttez-les dans une passoire à très petits trous. Rincez les fruits rouges, versez-les dans un blender avec le jus de pomme. Mixez. Versez le jus dans un verre, ajoutez les graines de chia égouttées, mélangez et dégustez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [428 g]	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	224 kcal	11 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	8 g	32 g	12 %
SUCRES	7 g	30 g	33 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	60 %
SODIUM	8 mg	32 mg	1 %