



SMOOTHIE MYRTILLE MURE

 4 verres

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de myrtilles
- 100 grammes de mûres noires
- 1 pot de yaourt nature (125 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer et mixer les fruits
- 2° Ajouter le yaourt ainsi que le miel
- 3° Réfrigérer 30 minutes et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR VERRE (100 g)	% AR
ÉNERGIE	56 kcal	56 kcal	3 %
PROTÉINES	2 g	2 g	4 %
GLUCIDES	12 g	12 g	5 %
SUCRES	12 g	12 g	13 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	17 mg	17 mg	1 %