

**SMOOTHIE VÉGÉTALE**

Par personne

 10 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion moyenne de concombre (100 g)
- 50 grammes d'orange
- 50 grammes de pomelo (dit Pamplemousse)
- 1/2 de citron (35 g)
- 1 unité moyenne de pomme Granny Smith (150 g)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Éplucher l'orange, le pamplemousse et le citron
- 2° Couper tous les fruits en morceaux
- 3° Placer-les dans un blender, ajouter 2 glaçons et mixer à basse température
- 4° Déguster frais

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (385 g)	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	148 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	28 g	11 %
SUCRES	7 g	25 g	28 %
LIPIDES	0 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	5 mg	19 mg	1 %