

SMOOTHIE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de banane coupée en rondelles surgelée
- 80 grammes de fruits rouges surgelés
- 50 grammes de yaourt alpro nature
- 50mL de lait végétal (amandes, noisettes, soja...)
- 10 grammes de graines de chia

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer dans un blender et servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (260 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	135 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	8 g	22 g	8 %
SUCRES	6 g	17 g	19 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	40 %
SODIUM	3 mg	8 mg	0 %