



SMOOTHIE À LA FRAISE

Une douceur idéale au petit-déjeuner.

 10 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 citron vert
- 500 grammes de fraises
- 1 c. à soupe de basilic ciselé
- 1 yaourt à la grecque (150g)
- 10 cl de lait écrémé
- 8 glaçons

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Prélevez 4 rondelles dans le citron vert, réservez les. Pressez le jus du citron vert restant. Rincez les fraises puis équeutez-les. Mixez-les avec le jus de citron vert, puis filtrez.
- 2° Mixez de nouveau la purée de fraises avec le yaourt à la grecque et le lait. Ajoutez le basilic et donnez une ou deux impulsions pour émulsionner le tout.
- 3° Mettez 2 glaçons dans 4 grands verres et versez le smoothie. Incisez les tranches de citron vert et plantez les sur le rebord des verres.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	84 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	10 g	4 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	28 %
SODIUM	16 mg	34 mg	1 %