

SMOOTHIE BOWL EXOTIQUE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de mangue, pulpe, crue [285 g]
- 1 unité moyenne de fruit de la passion ou maracudja, pulpe et pépins, cru [15 g]
- 250 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 poignée d'amande [25 g]
- 2 tranches moyennes d'ananas, pulpe, cru [200 g]
- 1 cuillère à soupe de noix de coco séchée [10 g]
- 20 grammes de graines de chia ou graines de lin

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer la chair de la mangue avec le la crème de coco
- 2° Mettez dans 2 bols, parsemer avec l'ananas coupé en dés, de la pulpe du fruit de la passion, des graines et amandes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [403 g]	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	545 kcal	27 %
LIPIDES	9 g	37 g	57 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	24 g	122 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	13 mg	51 mg	2 %
GLUCIDES	9 g	38 g	13 %
SUCRES	8 g	30 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	43 %
PROTÉINES	2 g	8 g	—