



SMOOTHIE À LA SPIRULINE

Le plein d'énergie pour bien commencer la journée

 5 minutes

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane
- 100 g de fruits rouges surgelés
- 1 cuillère à soupe de spiruline en paillettes ou en poudre
- 100 ml d'eau embouteillée de source
- 1 cuillère à soupe (10g) d'huile de coco

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixez le tout et c'est prêt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	243 kcal	12 %
LIPIDES	4 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	47 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	65 mg	214 mg	9 %
GLUCIDES	11 g	36 g	12 %
SUCRES	8 g	28 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
PROTÉINES	4 g	13 g	—