



## SMOOTHIE BOWL PROTÉINÉ AUX FRUITS ROUGES

 10 minutes

 10 minutes

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 20 grammes de noix de coco, amande, sèche
- 50 grammes de fruits rouges, crus surgelés ou de fruits pays
- 125 grammes de yaourt végétal (Alpro coco, nature, amande)
- 60 grammes de flocon d'avoine ou 40 grammes de farine de manioc
- 1 unité petite de banane
- 1.5 cuillère doseuse de protéine de lactosérum (whey) bio ou de protéines Végan, marque PURASANA [20 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un blender mixez vos fruits frais ou congelés avec le yaourt végétal et la protéine en poudre.
- 2° Versez votre smoothie dans un bol. Ajouter la farine de manioc et mélangez.
- 3° Pour terminer votre joli smoothie bowl, parsemer de noix de coco rapée.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [375 g]	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	480 kcal	24 %
LIPIDES	5 g	19 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	62 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	83 mg	311 mg	13 %
GLUCIDES	22 g	84 g	28 %
SUCRES	10 g	38 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	14 g	54 %
PROTÉINES	7 g	27 g	—