

Smoothie aux fruits

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 0.7 g ; Lipides : 0.5 g ; Glucides : 9.4 g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- Fraises fraîches 250 g
- Bananes 150 g
- Jus de citron 15 cL



Etapes :

1. Réunissez les framboises surgelées, la banane et le jus de citron dans un blender
2. Mixer, ajuster en jus de citron selon la consistance que vous désirez obtenir

Variante : Peut se faire avec des framboises ou d'autres fruits congelés