



SMOOTHIE FRAMBOISE PÊCHE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

600G DE PÊCHES JAUNES
1,5 YAOURT NATURE : 125G
250G DE FRAMBOISES
50ML DE MIEL

PRÉPARATION

- Laver les pêches et les couper grossièrement (on peut garder la peau afin de réduire le gaspillage et préserver les minéraux et les vitamines).
- Verser dans un mixer.
- Ajouter les framboises.
- Mixer les fruits avec le miel et les yaourts.
- Verser dans des verres.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 218g - 113 Kcal :
Glucides : 23,3g dont Sucres : 20,3g,
Lipides : 1g dont AG Saturés : 0,3g,
Protéines : 2,6g, Fibres : 3,2g,
Fer : 0,1mg, Sel : 0,1g



ALLERGÈNES : LAIT