



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Smoothie aux petits fruits

Par Coup de Pouce

**COUP  
de  
POUCE.**

### INGRÉDIENTS

- 2/3 tasses de lait
- 1/3 tasse de petits fruits mélangés surgelés
- 1/3 tasse de yogourt probiotique à la vanille
- 1/4 tasse de jeunes feuilles d'épinard tassées
- 4 tranches de pêche surgelées
- 1 cuillère à table de beurre de noix de cajou
- 1 cuillère à thé de miel liquide

### PRÉPARATION

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire tous les ingrédients en une purée lisse.

Préparation 10 minutes  
Portion(s) 1 portion

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	3 g
Sodium	121 mg
Protéines	10 g
Calories	240
Total gras	7 g
Cholestérol	21 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	37 g

