



Smoothie vitality

 2 personnes

INGREDIENTS

Carotte 100g
Orange à jus 2pc
Gingembre 8g
Citron vert 1pc
Menthe

NOTES

Les carottes sont riches en vitamines et en fibres alimentaires. Les fibres facilitent la digestion et préviennent la constipation.

PRÉPARATION

1. Lavez, épluchez et découpez en morceaux une carotte.
2. Pressez les oranges et le citron vert.
3. A l'aide d'une petite cuillère, épluchez le gingembre et découpez-le en morceaux.
4. Hachez les feuilles de menthe.
5. Versez le tout dans un blender et mixez durant 1 à 2 minutes.

SUGGESTIONS

Ajustez la quantité de gingembre selon vos goûts.

	1 portion 156,5g	100g
Energie (kcal)	60,5	39,5
Protéines (g)	1,0	0,7
Lipides (g)	0,5	0,3
Glucides (g)	12,6	8,2
Sucre ajouté (g)	0,0	0,0
Fibres alimentaires (g)	3,6	2,8