

Pour 1 verre :



# Smoothie Fraise - Ananas



@les\_clefs\_dadi

## ***Ingrédients***

- Fraises surgelées
- Ananas surgelés
- Jus de fruits (multi-vitamines)

## ***Préparation***

- ➊ Mettez les fraises et l'ananas dans un blender.
- ➋ Recouvrez les fruits entièrement de jus de fruits et mixez jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de morceaux

## ***Manger équilibré***

Vous pouvez prendre ce smoothie pour :

**Le petit déjeuner** : Accompagnez avec des **féculents**, des **lipides** et un **produit laitier** (ex : fromage blanc, granola, amandes ou deux tartines recouvert de purée de noisettes et un yaourt nature.

**Collation et dessert** : Hyper franchissant, super pour les collations d'été. Il sera également très bien pour un dessert lorsque vous avez encore un léger creux.

**Remarque** : Si vous avez le temps vous pouvez faire votre jus de fruits maison. Sinon privilégier un jus de fruits sans sucre ajouté de préférence. Regardez la composition de votre jus de fruits, les ingrédients sont toujours noté selon leur quantité donc si le sucre fait parti des 3 premiers ingrédients, changez votre jus.

**Variété** : Évidemment, vous pouvez le faire avec les fruits de votre choix. Si vous le faites avec des fruits frais, ajoutez un peu de glaçons pour un côté rafraîchissant.