

Smoothie déjeuner



Commencez votre journée du bon pied avec notre Smoothie Déjeuner dynamisant. Savourez la combinaison parfaite de chou rouge émincé, haricots blancs et graines de chia ou de lin. Faites le plein de fibres, d'antioxydants et d'oméga-3 pour une matinée nourrissante et revigorante.

Préparation 8 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 395

Lipides 9

Glucides 69

Fibres 18

Protéines 15

Sodium 62

Ingrédients

- 1 banane
- 1 orange
- 500 ml (2 tasses) de petits fruits surgelés
- 1 petite betterave ou ½ grosse betterave
- 250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé

, égouttés

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia ou de graines de lin
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chanvre
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre
- Quelques feuilles de menthe, au goût
- Facultatif : Pour ajouter 8g de protéines par portion, ajouter 250 ml (1 tasse) de lait de vache, de soya ou du lait de pois à la place de l'eau.

Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur avec un peu d'eau.
2. Mélanger jusqu'à ce que la texture soit lisse.
3. Ajouter de l'eau froide jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby