

Bol smoothie à la citrouille



Ce bol smoothie à la citrouille est parfait pour réchauffer les matins d'hiver tout en faisant le plein d'énergie ! Riche en fibres et en protéines, il peut contribuer à la [gestion du cholestérol](#), à la [gestion du diabète](#) tout en aidant à atteindre des objectifs de [gestion de poids](#). Crémeux, nourrissant et plein de saveurs d'automne, c'est un déjeuner simple et équilibré qui donne envie de bien commencer la journée !

*Cette recette fournit **5 mg de fer** par portion, notamment grâce aux graines de citrouille, aux graines de chia et aux pacanes.*

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 415
Lipides 18
Glucides 39
Fibres 11
Protéines 25
Sodium 100

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de purée de citrouille en conserve
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 %

- 125 ml (½ tasse) de boisson de soya enrichie non sucrée (ou lait de vache)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia entières
- 3,75 ml (¾ c. à thé) d'épices à la citrouille
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille pur

Garniture

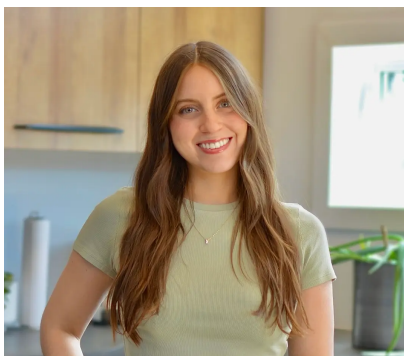
- ½ pomme, en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de citrouille
- 15 ml (1 c. à soupe) de pacanes, hachées

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique (blender), réduire en purée lisse tous les ingrédients du smoothie.
2. Verser la préparation dans un bol et garnir de pommes, graines de citrouilles et pacanes.
3. Déguster immédiatement!

Notes

Se conserve 24 h au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Bien mélanger avant de servir.



Martina-Grace De Bonis – Nutritionniste Diététiste à Lévis
Nutritionniste - Diététiste à Lévis