

Smoothie rafraîchissant mangue, carotte et curcuma



Une belle collation rafraîchissante remplie d'antioxydants! Le smoothie est souvent une meilleure option qu'un jus, car les fibres sont conservées ainsi que les nutriments. Une belle façon d'augmenter sa consommation de fruits et légumes. En plus, l'ajout de beurre d'arachides en poudre dans cette recette permet d'intégrer un peu de protéines au smoothie pour mieux vous soutenir jusqu'au prochain repas!

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 2

Glucides 28

Fibres 5

Protéines 8

Sodium 70

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de morceaux de mangues congelées
- 375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya non sucrée
- 1 carotte moyenne, coupée en morceaux
- Le jus d'une lime ou d'un citron (ou 15 ml / 2 c. à soupe)

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, râpé
- 2.5 ml (½ c. à thé) de curcuma en poudre
- Une pincée de poivre *

*L'ajout de poivre améliore l'absorption de la curcumine contenue dans le curcuma.

Préparation

1. Dans le récipient du mélangeur (blender), déposer tous les ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
2. Verser dans des verres et déguster!



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux