

Smoothie Red Velvet



J'adore préparer des smoothies avant ou après mes entraînements, ou tout simplement pour faire le plein de nutriments et d'antioxydants. Essayez ce smoothie nourrissant, riche en fibres et en antioxydants, comme déjeuner rapide ou pour récupérer post-entraînement !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 235

Lipides 5

Glucides 34

Fibres 6

Protéines 16

Sodium 80

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de lait 1 % M.G.
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de yogourt grec nature 0 % M.G.
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cerises surgelées
- 1 banane, coupée en morceaux, congelée
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de betterave (facultative)

Préparation

1. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse, verser dans 2 verres et savourer !

Notes

Meilleur lorsqu'il est consommé frais. Se conserve au réfrigérateur jusqu'à 4 jours. Peut être congelé dans des bacs à glaçons jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal