



Smoothie «fraîcheur» super vitaminé

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 2

PRÉPARATION : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

- Environ 6 noix du Brésil, préalablement trempées et égouttées (environ 25 g)
- 1 banane gelée * (environ 100 g)
- 1 mangue Altufo (environ 175 g)
- 1 tasse de bébés épinards bien tassés (environ 60 g)
- Le jus d'un demi citron
- 2 c. à soupe de menthe fraîche hachée finement (environ 3 g)
- 375 g (1 1/2 tasse) de boisson végétale au goût (amandes, soya ou autre)

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange bien onctueux. (j'aime bien utiliser mon Vitamix pour les smoothies).
2. Au goût, vous pouvez aussi rajouter un peu de boisson végétale (afin d'obtenir la texture désirée).



CONSEIL PRATIQUE

* J'aime beaucoup les smoothies bien froids, que je trouve encore plus rafraîchissants et agréables à boire! Pour ce faire, je garde toujours en réserve des bananes au congélateur dans un contenant hermétique. La façon de les congeler est fort simple : simplement retirer la pelure et les couper en 2 sur le sens de la longueur, puis en 2 sur la largeur. Et hop! au congélateur... pour en avoir toujours sous la main!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 250 Calories

Lipides: 12 g	18 %
Saturés 2,5 g	
Trans 0 g	13 %
Polyinsaturés: 4,5 g	
Oméga-6: 2,5 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 4 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 95 mg	4 %
Glucides: 33 g	11 %
Fibres: 5 g	20 %
Sucres: 20 g	
Protéines: 9 g	
Vitamine A	45 %
Vitamine C	70 %
Calcium	25 %
Fer	15 %
Magnésium	50 %
Sélénium	480 %
Vitamine K	190 %

