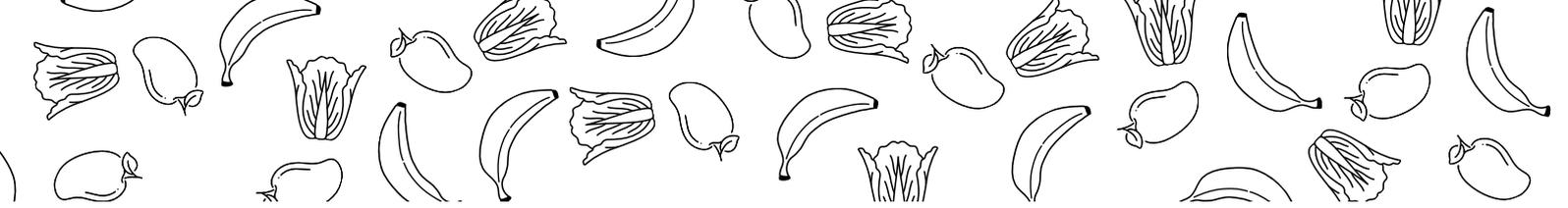




# 6 Smoothies Péi

masanté.re



# Smoothie

## BRÈDES CHOU DE CHINE, MANGUE ET BANANE



2/3 personnes



10 min



Facile



### Ingredients :

- 3 grandes feuilles de brèdes chou de chine
- 1 mangue mûre pelée et coupée en morceaux
- 1 banane mûre coupée en tranches
- 1/2 tasse de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais

Bonne dégustation !



# Smoothie

## BETTERAVE, LETCHI ET BANANE



2/3 personnes



10 min



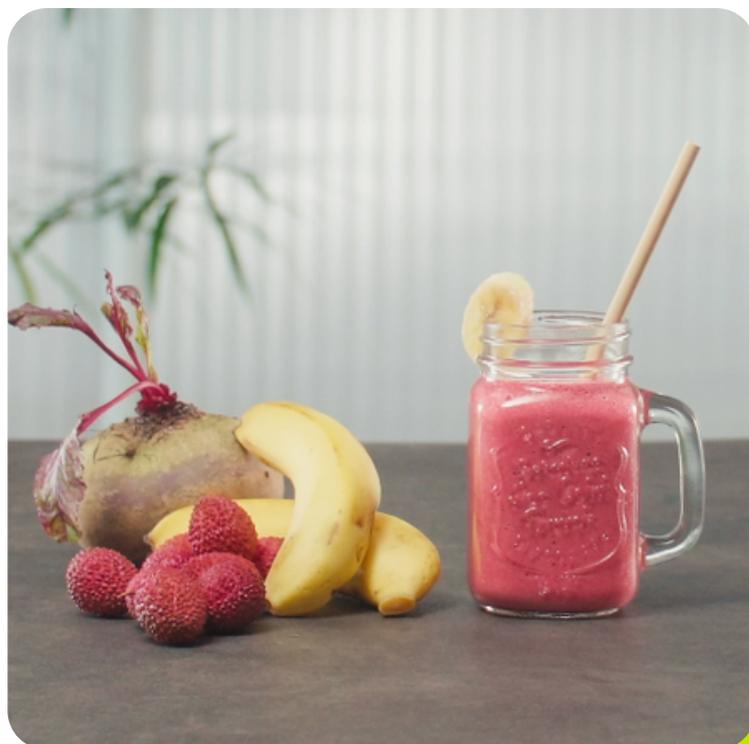
Facile



### Ingredients :

- 1 betterave cuite, pelée et coupée en morceaux
- 1 tasse de letchis frais, pelés et dénoyautés
- 1 banane mûre, pelée et coupée en morceaux
- 1 tasse de boisson végétale à l'amande

Bonne dégustation !



# Smoothie

PASTEQUE, PAMPLEMOUSSE ET CITRON VERT



2/3 personnes



10 min



Facile



## Ingredients :

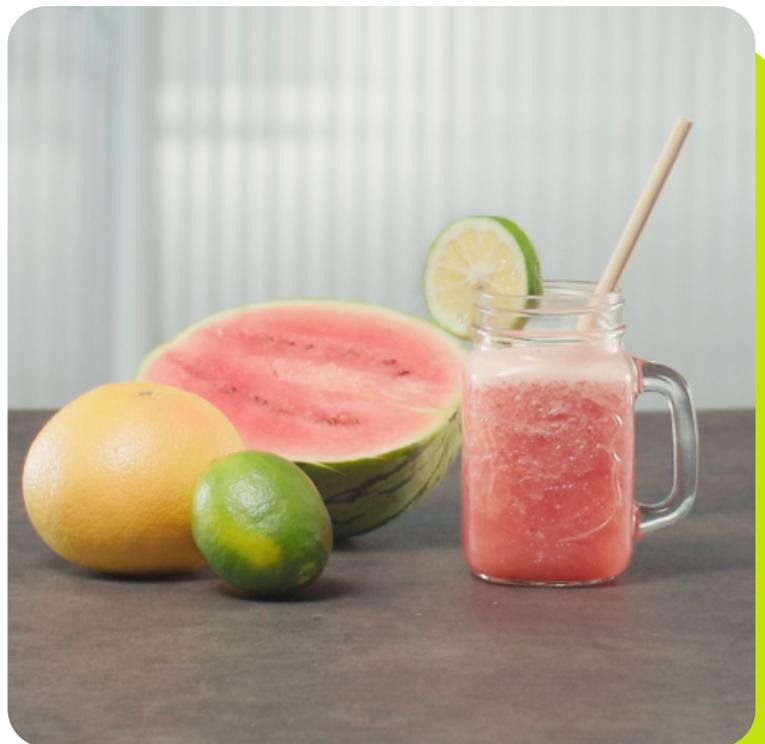
2 tasses de pastèque pelée et coupée en morceaux

1 pamplemousse pelé et coupé en morceaux

1 citron vert pelé et coupé en morceaux

1/2 tasse d'eau froide ou de glace pilée

Bonne dégustation !



# Smoothie

CONCOMBRE, ANANAS, FRUIT DE LA PASSION



2/3 personnes



10 min



Facile



## Ingredients :

- 1 concombre pelé et coupé en morceaux
- 1 tasse d'ananas
- 1/4 tasse de feuilles de menthe fraîches
- 1/2 tasse de boisson végétale au riz
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais *Facultatif*
- 1 fruit de la passion



Bonne dégustation !

# Smoothie

AVOCAT, BANANE ET CHIA



2/3 personnes



10 min



Facile



## Ingredients :

- 2 bananes mûres coupées en tranches
- 1/2 avocat pelé et coupé en morceaux
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1 tasse de boisson végétale à la noisette



Bonne dégustation !



# Smoothie

CAROTTE, MANGUE, PAPAÏE, PITAYA



2/3 personnes



10 min



Facile



## Ingredients :

1 tasse de carottes râpées ou coupées en morceaux

1 mangue mûre pelée et coupée en morceaux

1 tasse de pitaya épluché en cube

1 tasse de papaye

1/2 tasse de boisson végétale à l'avoine

1 cuillère à soupe de jus de citron frais  
*Facultatif*



Bonne dégustation !



masanté.re

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
ars  
Agence Régionale de Santé  
La Réunion

  
TESIS  
E-SANTÉ