



Smoothie façon Pina Colada

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
121 kcal	1,8 g	1,65 g	20,5 g	0,10 g	1,2 g	22,5 g
6%	2%	4%	23%	2%	2%	4%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
15 min

Cuisson
00 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 ml de boisson végétale à base de coco, sans sucres ajoutés
- 2 tranches d'ananas au jus
- ½ banane
- les graines d'1 gousse de vanille
- 1-2 glaçons
- 2 feuilles de menthe

Préparation

1. Mixez l'ensemble des ingrédients.
2. Parsemez de feuilles de menthe pour la décoration.