



Boissons sans alcool

Smoothie multi-vitaminé



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISISON

0

REPOS

168

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

4 Fruit de la passion

1 Ananas

2 Orange(s)

4 Citron(s) vert(s)

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Presser les citrons et réserver le jus.
- 2 Presser les oranges et réserver le jus.
- 3 Eplucher l'ananas à l'aide du couteau éminceur et le couper en dés.
- 4 Mettre les dés dans le blender.
- 5 Couper les fruits de la passion et extraire la pulpe à l'aide d'une petite cuillère.
- 6 Mettre la pulpe dans le blender ainsi que les jus d'orange et de citron.

Étape 2

Dressage

- 1 Mixer et servir frais.