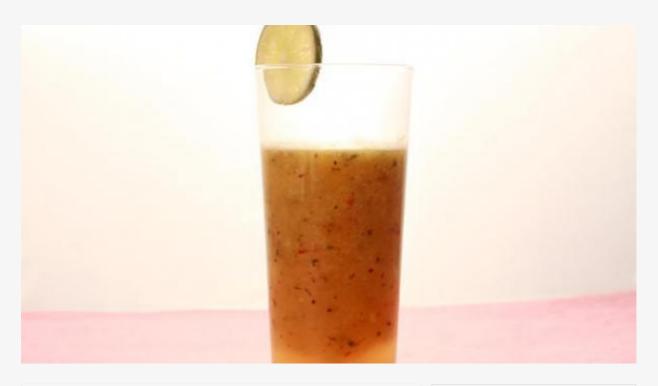




Boissons sans alcool Smoothie multi-vitaminé



10 min	10 min	0	0	168
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Presser les citrons et réserver le jus.
- 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.
- 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.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 Fruit de la passion
- 1 Ananas
- 2 Orange(s)
- 4 Citron(s) vert(s)