



Boissons sans alcool
Smoothie rouge



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

216

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

100 g **Fraise**
2 **Ananas**
4 c. à soupe **Menthe**
fraîche

Étape 1

Les étapes

- 1** Laver les fraises.
- 2** Les équeuter et les couper en deux. Les mettre dans le bol du blender.
- 3** Enlever la peau de l'ananas à l'aide d'un couteau éminceur, le couper en dés et le mettre dans le blender.
- 4** Laver la menthe et la ciseler. L'ajouter dans le blender.
- 5** Mixer le tout et servir frais.