



ÉLIXIR FRUITÉ

Ne vous laissez pas tromper par les couleurs alléchantes de ce bol à smoothie : il regorge d'ingrédients naturels riches en vitamine C, en folate, en protéines, en fibres, en potassium et bien plus encore. Alimentez votre organisme avec moins de matières grasses et plus de bonnes choses !

INGRÉDIENTS :

- 2 bananes surgelées, pelées et tranchées
- ½ mangue fraîche, tranchée
- 125 ml de yaourt grec sans matières grasses
- 1 cuillerée (10 g) de Protéine Nutrilite™ 100% Végétale
- 75 g de fraises surgelées
- 2 fraises fraîches, tranchées, pour la décoration (facultatif)
- 2 tranches de mangue, pour la décoration (facultatif)

PRÉPARATION :

1. Placez les bananes surgelées, la mangue fraîche, le yaourt grec et la poudre de protéines dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Transférez la moitié du mélange dans un côté d'un bol, puis ajoutez les fraises surgelées au mélange restant. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit rose et lisse.
3. Ajoutez le mélange de fraises dans le bol contenant le mélange initial de manière à ce qu'ils soient côte à côte, ou battez-les délicatement ensemble à l'aide d'une fourchette. Garnissez avec des fraises fraîches et des tranches de mangue.

LES PRODUITS iCOOK À UTILISER :

- Planche à Découper en Bois
- Set de Couteaux (5 pièces)