

# Smoothie chia & fruits

# Smoothie chia & fruits



**Collation**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
10 minutes		1 pers.

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes à risque cardio-vasculaire



**Collation**

Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de couverts
10 minutes		1 pers.

**Recommandé pour :**

- Les sportifs
- Les personnes actives
- Les végétariens
- Les personnes à risque cardio-vasculaire

**Ingrédients**

2 c.à.s. de graines de chia Natur'Inov  
200 ml de lait végétal au choix  
1 banane  
50 gr de myrtilles ou autre fruit au choix

**Instructions**

Mettre à mixer la banane, les myrtilles et le lait végétal avec les graines de chia Natur'Inov. Mélanger jusqu'à ce qu'une belle consistance crémeuse apparaisse. Servir immédiatement alors que le smoothie est encore froid.

**Ingrédients**

2 c.à.s. de graines de chia Natur'Inov  
200 ml de lait végétal au choix  
1 banane  
50 gr de myrtilles ou autre fruit au choix

**Instructions**

Mettre à mixer la banane, les myrtilles et le lait végétal avec les graines de chia Natur'Inov. Mélanger jusqu'à ce qu'une belle consistance crémeuse apparaisse. Servir immédiatement alors que le smoothie est encore froid.

**Informations nutritionnelles (quantité par portion)**

11,4 gr de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b> Oméga 3 et 6 Fibres Vitamine C Magnésium
13,4 gr de protéines	
25,6 gr de glucides	
4,2 gr de fibres	

**260 calories**

**Allergènes : lactose si utilisation de lait**

**Informations nutritionnelles (quantité par portion)**

11,4 gr de lipides	<b>Micronutriments présents en plus grandes quantités :</b> Oméga 3 et 6 Fibres Vitamine C Magnésium
13,4 gr de protéines	
25,6 gr de glucides	
4,2 gr de fibres	

**260 calories**

**Allergènes : lactose si utilisation de lait**