

SMOOTHIE FRAISE & BANANE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 banane (= 100g)
- 200g de fraises (x10)
- 3 à 4 oranges (= 300 à 400mL de jus)
- Menthe ou basilic frais

Astuces :

- Remplacer les oranges pressées par 300 à 400mL de jus d'orange 100% pur jus.
- Remplacer la banane par ½ mangue (150g).
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 500mL de smoothie

1. Éplucher la banane et la couper en morceaux.
2. Équeuter les fraises et les couper en 2.
3. Presser les oranges et récupérer le jus.
4. Laver les feuilles de menthe ou de basilic frais.
5. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
6. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr