

SMOOTHIE FRAISE & ANANAS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Fraises 200g = **1/3**
- Ananas 400g = **2/3**
- 2 à 3 oranges (= 200 à 250mL de jus)
- Feuilles de menthe

Astuces :

- Remplacer la menthe par du basilic.
- Remplacer les fraises par des framboises (fraîches ou surgelées).
- Utiliser de l'ananas frais ou en conserve.
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 650mL de smoothie

1. Couper les oranges en 2, les presser pour récupérer le jus et la pulpe.
2. Équeuter les fraises et les couper en 2.
3. Découper l'ananas frais en morceaux OU égoutter les tranches en conserve.
4. Laver les feuilles de menthe.
5. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
6. Réserver au frais 1h, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr