

# Smoothie ananas kiwi orange



Recettes100faim.fr

Pour 3 personnes (environ 450 mL de jus) | Préparation : 5 minutes | Pas de cuisson

2 grosses tranches d'ananas = 200g de chair sans peau

2 kiwi = 160g

4 oranges = 200 mL de jus (ou jus de fruits 100% pur jus)

Poudre de collagène articulations saveur neutre **Twenty DC** : 3 dosettes (**produit offert, collaboration**)

Facultatif : quelques glaçons



1. Retirer la peau de l'ananas, découper des tranches épaisses et les découper en **morceaux** en prenant soin de retirer le cœur (partie dure).



2. Retirer la peau des kiwis et les découper en **morceaux**.

3. Presser les oranges pour récupérer le **jus** et la **pulpe**.



4. Dans un **blender** : déposer les morceaux de fruits et verser le jus d'orange. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

5. **Ajouter** la **poudre de collagène** et **mixer** rapidement (pour éviter qu'elle ne chauffe trop et qu'elle perde ses nutriments). Si besoin, ajouter quelques **glaçons** et déguster.

## Conseils & astuces de diététicienne :

- + de [recettes de smoothies](#) sur le blog ici (clic)
- Découvrez mon [article détaillé sur le collagène articulations Twenty DC](#) (clic).
- L'ananas est disponible de Décembre à Mai, les kiwis de Novembre à Mai.
- Privilégier un jus de fruits 100% pur jus pour du sucre naturellement présent.
- Une portion de jus, c'est 150 mL maximum (dans l'idéal).



Recette en vidéo

