

TEMPS DE
PRÉPARATION±10
min

PROTÉINES

±20,7
grammes

ÉNERGIE

±428
kcal**ASTUCE**

Si vous jugez le résultat trop épais avec des fruits surgelés, laissez-les d'abord décongeler pour récupérer leur jus.

*Boisson***SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES***Ingrédients pour une portion*

- 1 bouteille de Fortimel® Extra 2kcal arôme fraise ou fruits de la forêt
- 50 g de fruits rouges (éventuellement surgelés)
- 2 cuillères à café de zeste de citron (facultatif)

Préparation

1. Versez tous les ingrédients dans un mixeur, réservez la moitié du zeste de citron.
2. Mixez jusqu'à obtention d'un smoothie bien lisse.
3. Servez dans un joli verre et parsemez avec le reste de zeste de citron.

1 PORTION



**FORTIMEL®
EXTRA
2 KCAL
FRAISE OU
FRUITS DE LA
FORÊT**

