

SMOOTHIE VITALITÉ DU BRÉSIL



Ingrédients

(1 personne)

- 100g de noix du Brésil
- 5 dattes dénoyautées
- 1 c.c d'arôme de vanille
- 1 pincée de sel

15 minutes

Préparation

- 1- Ajouter tous les ingrédients dans un blender, puis mixer le tout avec 300 ml d'eau.
- 2- Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis fin pour retirer les résidus.
- 3- Verser votre smoothie dans un verre, puis déguster !



Nutrition-Coaching
Améliorez votre santé