

SMOOTHIE FRAISE

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|-----|------|
| Énergie | kcal | 185 | 191 | 186 | 181 |
| Lipides | g | 18,5 | 18,4 | 17 | 14 |
| Glucides | g | 1,6 | 2,6 | 4,9 | 10,6 |
| Protéines | g | 3 | 3,5 | 3,5 | 3,2 |

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Fraises | g | 20 | 40 | 50 | 50 |
| Sucre | g | 0 | 0 | 2 | 8 |
| KetoCal® 4:1 Neutre | g | 18 | 20 | 20 | 20 |
| Crème fraîche à 30 % MG | | 10 | 15 | 10 | 0 |
| Huile | mL | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE FRAISE

- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter les fraises, la crème fraîche, +/- l'huile et +/- le sucre et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre