

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-----------|------|------|------|------|------|
| Énergie | kcal | 249 | 246 | 218 | 237 |
| Lipides | g | 24,9 | 23,8 | 19,8 | 18,2 |
| Glucides | g | 2,8 | 4,4 | 6,7 | 15,2 |
| Protéines | g | 3,5 | 3,6 | 3,4 | 3,2 |



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

INGRÉDIENTS*

| | | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 1:1 |
|-------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Ananas | g | 10 | 25 | 30 | 45 |
| Noix de coco râpée | g | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Sucre blanc | g | 0 | 0 | 2 | 9 |
| KetoCal® 4:1 Vanille | g | 17 | 17 | 17 | 15 |
| Crème fraîche à 30 % MG | | 20 | 15 | 5 | 0 |
| Huile | mL | 2 | 1 | 0 | 0 |
| Eau | mL | 150 | 150 | 150 | 150 |



Boissons

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS



- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter la noix de coco râpée, l'ananas, (+/- l'huile) et (+/-le sucre) et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



Conseils du chef

Vous pouvez ajouter du sirop sans sucre ou de l'édulcorant liquide au dessus du smoothie afin de le rendre encore plus savoureux



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