

SMOOTHIE FRAISE

Énergie	kcal	185
Lipides	g	18,5
Glucides	g	1,6 (1,5 parts)
Protéines	g	3

pour 1,6 g de glucides / 1,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Fraises	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	18
Crème fraîche à 30 % MG		10
Huile	mL	3
Eau	mL	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 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