

# SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

Énergie	kcal	249
Lipides	g	24,9
Glucides	g	2,8 (3 parts)
Protéines	g	3,5



pour 2,8 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Ananas	g	10
	Noix de coco râpée	g	8
	KetoCal® 4:1 Vanille	g	17
	Crème fraîche à 30 % MG		20
	Huile	mL	2
	Eau	mL	150



## 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

Difficulté ★ | Préparation 5 min. | Sans cuisson



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 mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



\* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M<sup>me</sup> Grouazel et M<sup>me</sup> Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre