

5 recettes smoothies minceur

Voici 5 recettes de smoothies minceur saines et délicieuses.

1. **Smoothie à la framboise et à la banane:** mélangez 1 banane, 1 tasse de framboises fraîches ou congelées, 1 tasse de lait d'amande et 1 c. à thé de miel.
2. **Smoothie aux fruits de la passion et à la mangue:** mélangez $\frac{1}{2}$ de fruits de la passion, $\frac{1}{2}$ mangue pelée et coupée en dés, $\frac{1}{2}$ tasse de yaourt nature et $\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange.
3. **Smoothie aux carottes et à la pomme:** mélangez 1 pomme verte pelée et coupée en cubes, 2 carottes pelées et coupées en rondelles, $\frac{1}{2}$ tasse de yaourt nature et 2 cuillères à soupe de jus de citron.
4. **Smoothie aux fraises et à la pastèque:** mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de fraises fraîches ou congelés, $\frac{1}{2}$ pastèque coupée en cubes, $\frac{1}{2}$ tasse de lait d'amande et 1 c. à thé de miel.
5. **Smoothie kiwi et papaye:** mélangez $\frac{1}{2}$ papaye pelée et coupée en cubes, 2 kiwis pelés et coupés en cubes, $\frac{1}{2}$ tasse de yaourt nature et 1 c. à thé de miel.

Amusez-vous bien ! 



