



Smoothie Hulk



1 PORTION



5 MINS

FIBRES
PROTÉINES
ANTIOXYDANTS



INGRÉDIENTS

- 1 tasse d'épinards frais (fibres + antioxydants)
- 1/2 tasse d'ananas congelés en morceaux (fibres + antioxydants, vitamine C)
- 1/2 banane (fibres + douceur)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues (fibres insolubles + oméga-3)
- 1/2 tasse de yogourt grec nature (source de protéines)
- 1 tasse d'eau de coco ou lait d'amande (hydratation)
- 1 cuillère à soupe de protéine en poudre (optionnel, pour un supplément de protéines)

DIRECTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients au mélangeur/malaxeur/robot!
2. Déguster !