

SMOOTHIE AUX CAROTTES



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Dégustez ce smoothie rafraichissant et riche en éléments nutritifs pour une journée pleine d'énergie!

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de jus d'orange
- 1 grosse carotte, coupée en rondelles très minces
- 1 tasse (250 ml ou 140 g) de morceaux de mangues congelés
- 1 tasse (250 ml ou 140 g) de morceaux d'ananas congelés
- 1 banane, fraîche ou surgelée, tranchée
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la vanille

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien fermer le couvercle.
2. Mélanger à haute vitesse pour quelques minutes, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans de jolis verres et servir.
4. Déguster!

Portions : Donne cinq verres de taille normale.

