

SMOOTHIE À LA SPIRULINE BLEUE



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](#)

La spiruline est un type d'algue bleu-vert aux forts effets antioxydants. Commencez votre journée en vous régaland de ce smoothie crémeux et nutritif.

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de morceaux de mangues surgelées
- 1 tasse (250 ml) de morceaux d'ananas surgelées
- 1 banane, surgelée, tranchée
- 2 tasses (500 ml) de lait (ou toute alternative telle que l'avoine, le riz ou le soja)
- ¼ tasse (60 mL) de yogourt à la vanille
- 1 c. à thé (5 mL) de poudre de spiruline bleue
- 1 c. à soupe (15 mL) de graines de chia
- 1 c. à soupe (15 mL) de miel (facultatif)

Préparation

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

SMOOTHIE À LA SPIRULINE BLEUE | 2

4. Déguster!

Portions : Donne cinq verres de taille normale.