

# Bol smoothie des tropiques

## Ingrédients (2 portions)

- 1 tasse (250 ml) de mangue surgelée
- 1 tasse (250 ml) de pêches surgelées
- 1 banane congelée
- 200 ml de boisson de soya à la vanille
- ½ tasse (125 ml) de lait de coco en conserve
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- Poudre de protéine à la vanille si désiré
- Essence de vanille au goût
- Garniture : graines de chanvre décortiquées, graines de citrouille crues, noix de coco râpée non sucrée, morceaux de pêche, de mangue ou de banane.



## Préparation

1. Au mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients.
2. Verser le mélange dans un bol et y déposer les garnitures au choix.

*Valeur nutritionnelle (avec une scoop de poudre de protéines et sans les garnitures)*

*Énergie : 360 kcal    Protéines : 16 g    Glucides : 47 g    Lipides : 15 g*

*Gras saturés : 12 g    Fibres : 5 g    Calcium : 162 mg*