



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Smoothie fraise

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de fraises*
- 1 banane*
- 10 glaçons*

Préparation de la recette :

Mixer les fraises et la banane.

Ajouter les glaçons et les broyer en glace pilée pour obtenir un jus glacé.

Pour une boisson, il suffit d'augmenter la quantité de glaçons. On peut aussi le mettre au congélateur pour transformer la purée de fruits en sorbet.