

bien frais.

SMOOTHIE MELON-POIRE-FRAISE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 melon (petit calibre)
- 2 poires
- 250 g de fraises
- 1 à 2 c à s de sucre en poudre (facultatif)
- zestes d'1 citron vert



Préparation

- Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Prélever quelques mini-billes de melon pour la déco. Couper les demi-melons en tranches et retirer la peau en glissant la lame d'un couteau entre la peau et la chair. Tailler les tranches de melon en morceaux.
- Laver, peler, épépiner et couper les poires en morceaux.
- Rincer, égoutter et équeuter les fraises.
- Verser tous les fruits dans le bol du blender. Ajouter le sucre si nécessaire (selon le goût) et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange fluide et mousseux.
- Laver, sécher et zester entièrement un citron vert (utiliser rapidement le citron qui, ainsi dénudé, séchera vite). Ajouter les zestes dans la préparation.
- Servir bien frais et déposer quelques billes de melon juste avant de servir.
-

| | Energie (kcal) | Protéines (g) | Lipides (g) | Glucides (g) |
|-------------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| Total pour 1 pers | 103 | 2 | 0 | 24 |

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits