



Smoothie clémentine/poire/pruneau

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

Une portion avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 11,5% des ANC en **calcium** (contre 2,1%)
 - + 12,5% des ANC en **vitamine D** (contre 0,5%)
 - + 68,8% de **protéines** en plus
- par rapport à une recette traditionnelle.



Smoothie clémentine/ poire/ pruneau

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

 Préparation : 10 min

 Coût par convive : 0,43 € pour une portion de 120 ml

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 1,5 kg de pruneaux dénoyautés
- 5 L de jus de clémentine frais
- 5 L de jus de poire frais
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer les pruneaux avec les 2 jus et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
2. Verser dans des verres.
3. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles à la portion de 120 ml : Énergie : 443,6 kJoules / 104,9 kcal - Matières grasses : 1,6 g dont 1 g d'acides gras saturés - Glucides : 20,7 g dont 16,7 g de sucres - Fibres : 1,4 g - Protéines : 2 g - Sel : 0,2 g - Calcium : 131,7 mg - Vitamine C : 13,6 µg - Vitamine D : 1,3 µg



Pour obtenir un résultat plus lisse vous pouvez passer le smoothie au chinois étamine.



LE PLUS
PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte de l'onctuosité au smoothie.

