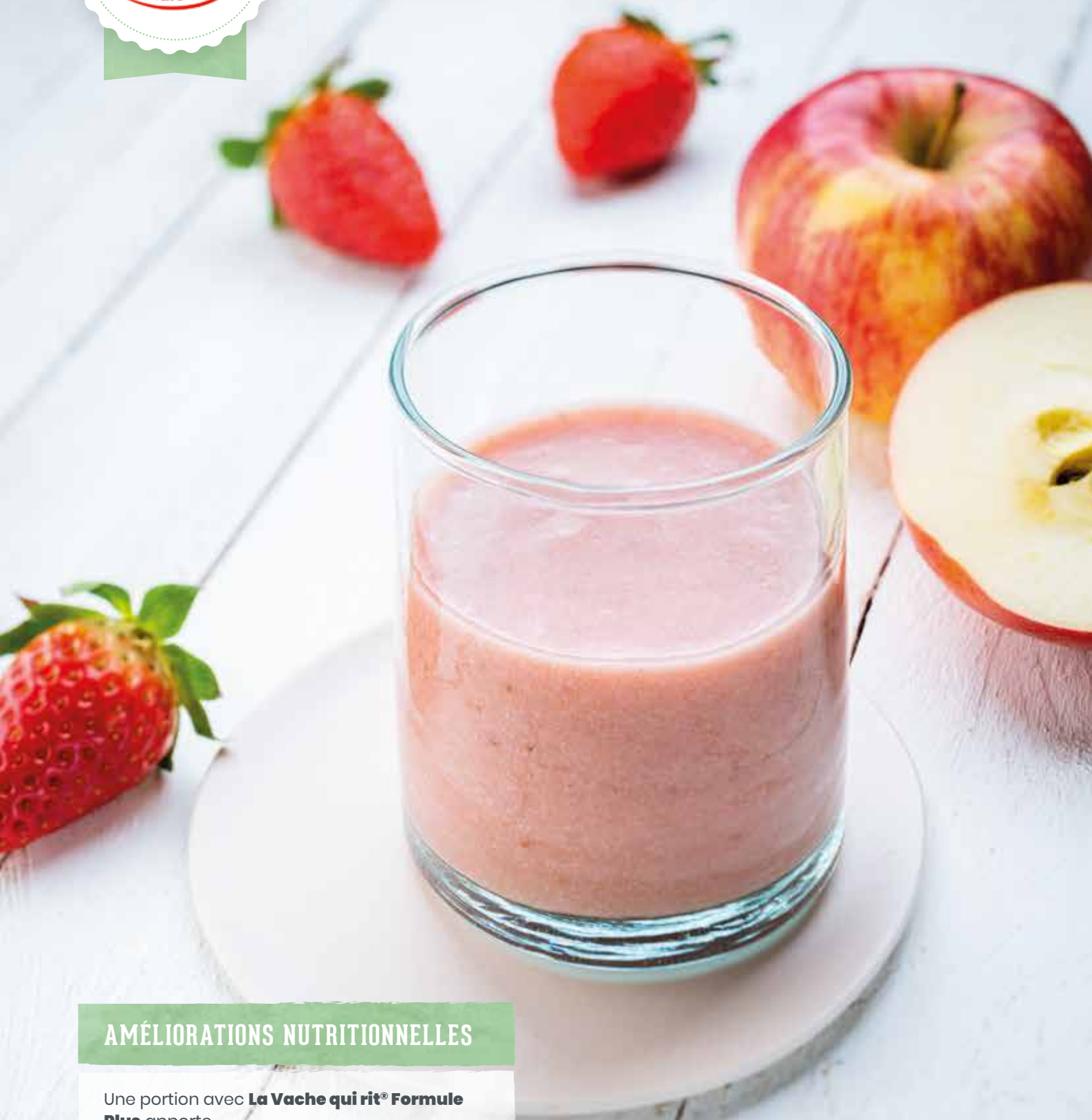




Smoothie fraise/rhubarbe/pomme

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

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

- ✦ 16,4% des ANC en **calcium** (contre 7,5%)
 - ✦ 12,5% des ANC en **vitamine D** (contre 0,5%)
 - ✦ 102% de **protéines** en plus
 - ✦ 14% de calories en plus
- par rapport à une recette traditionnelle.



Smoothie fraise/ rhubarbe/ pomme

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

€ Coût par convive : 0,45 € pour une portion de 120 ml

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 3,8 kg de rhubarbe épluchée et coupée en tronçons
- 200 g de sucre
- 3 kg de fraises lavées et équeutées
- 4 L de jus de pomme frais
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**

PROGRESSION DE LA RECETTE :

1. Faire compoter la rhubarbe avec le sucre une dizaine de minutes.
2. Refroidir.
3. Mixer la compote de rhubarbe, les fraises, le jus de pomme et **La Vache qui rit® Formule Plus**.
4. Verser dans des verres.
5. Servir bien frais.

Valeurs nutritionnelles à la portion de 120 ml : Énergie : 387,2 kJoules / 91,6 kcal - Matières grasses : 1,5 g dont 1 g d'acides gras saturés - Glucides : 17,2 g dont 16,5 g de sucres - Fibres : 1,3 g - Protéines : 1,6 g - Sel : 0,2 g - Calcium : 197,1 mg - Vitamine C : 27,8 µg - Vitamine D : 1,3 µg



Pour accentuer les parfums, vous pouvez ajouter un peu d'extrait de vanille.



LE PLUS
PRODUIT

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

