



## Smoothie Fruits rouges

Pour 2 grands verres :

- 1 banane
- 20cl jus pomme
- 4 fraises
- 1 cs fruits rouges

La diététique gourmande  
[nath.thieblemont@gmail.com](mailto:nath.thieblemont@gmail.com)  
Les vélos Smoothies de Nathalie