



Smoothie ananas/mangue/citron vert

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS



AMÉLIORATIONS NUTRITIONNELLES

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

- ✦ 11,1% des ANC en **calcium** (contre 2,2%)
 - ✦ 12,5% des ANC en **vitamine D** (contre 0,5%)
 - ✦ 87,8% de **protéines** en plus
 - ✦ 17% de calories en plus
- par rapport à une recette traditionnelle.



Smoothie ananas/mangue/citron vert

AVEC LA VACHE QUI RIT® FORMULE PLUS

 Préparation : 10 min

 Coût par convive : 0,46 € pour une portion de 120 ml

INGRÉDIENTS POUR 100 CONVIVES

- 3,5 kg de dés de mangues fraîches ou surgelés
- 7,5 L de jus d'ananas frais
- 500 ml de jus de citron vert
- Le zeste de 10 citrons verts
- 1 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Mixer la mangue avec les 2 jus, les zestes de citron vert 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 340,7 kJoules / 80,7 kcal - Matières grasses : 1,6 g dont 1 g d'acides gras saturés - Glucides : 14,1 g dont 13,3 g de sucres - Fibres : 0,8 g - Protéines : 1,7 g - Sel : 0,2 g - Calcium : 133 mg - Vitamine C : 23,2 µg - Vitamine D : 1,3 µg



Pour accentuer les parfums, vous pouvez ajouter une pointe de muscade en poudre.



LE PLUS
PRODUIT

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

