

# Lassi à la mangue

Riche en calories et en protéines, ce délicieux smoothie mérite d'être essayé!

## INGRÉDIENTS

½ tasse d'eau de coco

¼ tasse de yogourt grec à 2 % m.g.

1 pincée de curcuma moulu

1 pincée de cardamome moulue

½ tasse de cubes de mangue  
surgelés

1 c. à thé d'eau de rose

2 glaçons

1 c. à thé de sirop d'agave

## PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la jarre du mélangeur et réduire en purée lisse.
2. Goûter et ajouter du sirop d'agave ou d'érable, au besoin.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1 LASSI)

Kcal: 140 / Protéines (g): 7 / Lipides (g): 2 / Glucides (g): 26 / Fibres (g): 3 / Ca (mg): 203 / Fe (mg): 1 / Na (mg): 68