

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