

UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits
et la Banane

LIFE IS BETTER
AVEC LA PÊCHE, LA FRAISE
ET L'ORANGE !



SMOOTHIE PÊCHE – FRAISE – ORANGE

Temps de préparation :

5 min.

Ingrédients :

- 3 pêches
- 200 g de fraises
- 25 cl jus d'orange
sans sucres ajoutés

Préparation :

1. Laver Les pêches et les fraises.
2. Les tailler grossièrement en cubes.
3. Mettre les fruits dans un blender et ajouter le jus d'orange.
4. Mixer et servir frais.

🔍 lifeisbetter.eu/fr

Une recette proposée dans le cadre du partenariat avec Rock en Seine

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.