

UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits

et la Banane

ANAN'HOUSE



SMOOTHIE ANANAS/CONCOMBRE/ORANGE

Ingrédients :

- 1 tranche d'ananas
- ½ orange
- 4 rondelles de concombre
- 10 cl eau

Préparation :

Tailler la tranche d'ananas en petits dés, éplucher ½ orange et la couper en morceaux.

Mettre le tout dans un mixeur en ajoutant les rondelles d'un concombre et 10 cl d'eau.

Mixer et servir frais.

🔍 lifeisbetter.eu/fr

Une recette proposée en 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.