

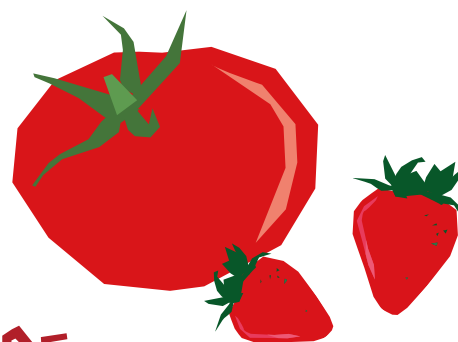
UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits

et la Banane

DISCO RED



SMOOTHIE TOMATE/FRAISE

Ingrédients :

- 1 petite tomate
- 5 fraises
- 2 feuilles de basilic
- 1 cac huile d'olive
- ½ cac de vinaigre balsamique

Préparation :

Laver la tomate, les feuilles de basilic et les fraises.
Tailler grossièrement en cubes la tomate et les fraises.
Les mettre dans un blender et ajouter le basilic, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
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.