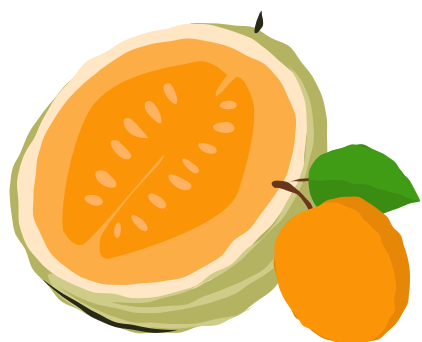


UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits

et la Banane



SMOOTHIE MELON – ABRICOT

Ingrédients :

- 1/6 de melon
- 2 abricots
- 15 cl d'eau

Préparation :

1. Coupez les abricots en deux et dénoyotez-les.
2. Retirez l'écorce et les pépins du melon, puis coupez-le en lamelles.
3. Placez les abricots dénoyautés, une lamelle de melon et l'eau dans le blender.
4. Mixez le tout pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un smoothie bien onctueux et homogène.

🔍 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.