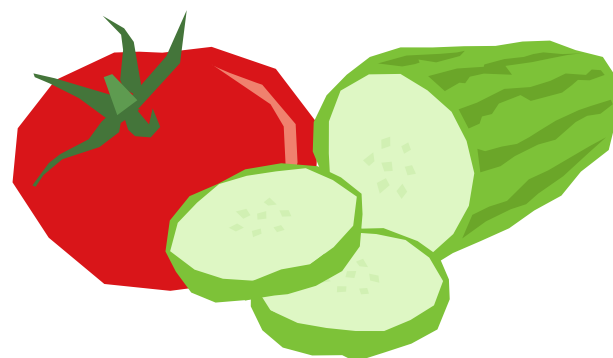


UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits

et la Banane



SMOOTHIE TOMATE – CONCOMBRE

Ingrédients :

- 1 tomate
- 1/3 de concombre
- Sel de céleri

Préparation :

1. Lavez et pelez le concombre. Lavez la tomate.
2. Taillez grossièrement en cubes la tomate et le concombre.
3. Ajoutez les cubes dans le blender. Saupoudrez de sel de céleri.
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.