



Gaïa Note Saveur ★★★★★

Smoothie Avocat Banane Amandes

Ingédients:

- 1/2 Avocat
- 1 banane
- 1/2 tasse de lait d'amande
- 1 càc de miel: optionnel
- Glaçons: optionnel

C'est un Gaïa
Régal



Etapes

- Mettre tous les ingrédients au sein de votre blender et mixer jusqu'à obtention d'une boisson onctueuse.



Bienfaits des ingrédients:

- AVOCAT: source de fibres, contient 75% d'acides gras insaturés, source de vitamine K, lutte contre l'hypertension
- BANANE: normalise la fonction intestinale, favorise la sensation de satiété et la contraction musculaire pendant l'effort
- LAIT AMANDE: riche en Oméga 9, participe au bon fonctionnement de notre système cardio vasculaire

