

## Smoothie raisin fizz

1 tasse de raisins rouges, congelés

1/3 tasse de jus de raisin Concord

1/3 tasse d'eau de Seltz

Retirer les raisins de leur tige et les mettre dans un contenant Range-À-Plat<sup>MC</sup> toute la nuit.

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien brasser. Verser dans le gobelet orné de raisins et savourer. Donne 12 onces.

### Avantage nutritionnel :

Les raisins contiennent de nombreux flavonoïdes antioxydants, qui aident à protéger le cœur, à stimuler la mémoire et à maintenir le cerveau en bonne santé.

**Valeur nutritive** Portion individuelle : 1 1/2 tasse (12 oz),  
Qté par portion : **Calories** 104, Cal. lipides 0, **Total lipides** 0 g  
(0 % VJ), Lipides saturés 0 g (0 % VJ), Lipides trans 0 g,  
**Cholestérol** 0 mg (0 % VJ), **Sodium** 20 mg (1 % VJ), **Total  
glucides** 26 g (9 % VJ), Fibres 1 g (4 % VJ), Sucres 15 g,  
**Protéines** 1 g, Vitamine A (3 % VJ), Vitamine C (39 % VJ),  
Calcium (2 % VJ), Fer (2 % VJ). Pourcentage des valeurs  
journalières (VJ) pour un régime de 2 000 calories.

