

## Smoothie tropical à l'ananas

- 1 tasse d'ananas frais, coupé en morceaux
- 1 petite banane
- 1/4 c. à thé d'extrait de noix de coco
- 1/4 tasse de jus d'orange
- 4 glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien brasser. Verser dans le gobelet orné d'ananas et savourer. Donne 12 onces.

### Avantage nutritionnel :

La broméline est une enzyme présente dans l'ananas qui peut aider à la digestion, améliorer l'immunité et réduire l'inflammation.

**Valeur nutritive** Portion individuelle : 1 1/2 tasse (12 oz),  
Qté par portion : **Calories** 182, Cal. lipides 5, **Total lipides** 0.5 g  
(1 % VJ), Lipides saturés 0 g (0 % VJ), Lipides trans 0 g,  
**Cholestérol** 0 mg (0 % VJ), **Sodium** 3 mg (0 % VJ), **Total  
glucides** 46 g (15 % VJ), Fibres 5 g (18 % VJ), Sucres 30 g,  
**Protéines** 2 g, Vitamine A (4 % VJ), Vitamine C (165 % VJ),  
Calcium (3 % VJ), Fer (4 % VJ). Pourcentage des valeurs  
journalières (VJ) pour un régime de 2 000 calories.

