

Smoothie Vitamine D



10 minutes



150/portion



2 personnes



Vitamine D
Antioxydants
Fibres

Ingrédients



200 ml de lait végétal enrichi en vit D



1 banane mûre



100 g de yaourt au soja enrichi en vit D



1 cuillère à soupe de graines de chia



1 pincée de curcuma

Étapes

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

3 µg

Une portion de smoothie vous apporte environ la quantité de vitamine D alimentaire recommandée chaque jour.