



La recette de Laurie

SMOOTHIE VERT & FRUITÉ

Les Ingrédients

- 2 tasses d'épinards
- 1.5 tasse d'eau ou autre base liquide
 - Lait végétal
 - Eau de noix de coco
 - Lait régulier
- 2 cuillères à café de graines de chia ou de lin
- 1 grosse banane
- 1.5 tasse de fruits surgelés ou mûrs
 - Ma sélection : fraises, mangues, pêches.
 - Autrement: pommes, bleuets, poires, ce que vous avez sous la main.
- 2 grandes cuillères à soupe de yaourt (grec)
- Ajouts facultatifs:
 - 3 feuilles de menthe fraîche
 - Une bonne dose de citron
- Édulcorant naturel (miel, sirop d'érable, agave)

Principaux nutriments:

- Bonne source de fibres qui facilitent la digestion
 - Épinards
 - Fruits
 - Graines de chia
- Riche en antioxydants qui stimulent l'immunité
 - Fraises
 - Mangues
 - Pêches
- Fort en protéines pour vous rassasier et vous donner de l'énergie.
 - Lait
 - Yaourt grec

Préparation

1. Mixez les épinards, les graines de chia et la base liquide jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajoutez vos fruits et le yaourt.
Si vous utilisez uniquement des fruits frais, ajoutez quelques glaçons à votre mélange.
3. Vous pouvez également ajouter la menthe, l'édulcorant et le citron à ce stade (facultatif).
4. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une consistance crémeuse et qu'il n'y ait plus de grumeaux résiduels.

À noter:

Évitez de boire le smoothie avec vos médicaments car il contient des protéines.

Cette recette a été revue par une diététicienne agréée. Toutefois, elle reste une *suggestion* pour vous inspirer, et non une *recommandation*.

Contactez info@parkinson.ca pour toute question sur la nutrition ou la maladie de Parkinson.

