



Bol à Smoothie Paradiso

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) Mélange Paradiso surgelé Alasko, congelé
- 1 Banane entières surgelée Alasko (partiellement décongelée)
- 1/4 tasse (60 ml) l'eau de noix de coco
- 1/4 tasse (60 ml) lait de noix de coco
- GARNITURES:
- 1 Banane entière surgelée Alasko (tranchée)
- 2 c. à tables Granola
- 1 c. à table Graines de chia
- 1 c. à table Canneberges sechées et noix de cajou

Les étapes

Ajouter le mélange de fruits Paradiso, la banane partiellement décongelée ainsi que l'eau et le lait de noix de coco à un mélangeur et mélanger soigneusement jusqu'à ce que le mélange atteigne une consistance lisse.

Verser dans un bol et ajouter les garnitures comme souhaité.

CONSEILS:

Lors de la préparation de cette recette utiliser les fruits Alasko à leurs état congelés

Vous pouvez modifier la texture de votre smoothie en ajoutant ou en réduisant la quantité des ingrédients énumérés.

Vous pouvez ajouter des graines de chia ou des graines de lins pour hausser votre consommation d'acides gras oméga-3.

Produit: Mélange Paradiso 100%

Code du produit: 50919

Classification: Mélanges de fruits

Format: 5 x 1 kg

Conservation:

Garder congelé à 0°F ou -18°C ou moins. Prendre la quantité désirée et remettre immédiatement au congélateur. Le produit non utilisé. Ne pas recongeler après décongelé.

Préparation:

Faites décongeler le produit à un mélangeur et température ambiante ou au congélateur. Servez-vous en de façon qu'un fruit frais ou congelé. Ne préparez-le à votre recette préférée.