

PRÉPARATION: 5 MINUTES

2 PORTIONS



SMOOTHIE AU TOFU SOYEUX

INGRÉDIENTS

- 150 g de tofu mou ou soyeux (½ paquet)
- 1 tasse de fraises fraîches ou surgelées
- 1 tasse de framboises fraîches ou surgelées
- 1 tasse de boisson de soya non sucrée
- 1 c. à soupe de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- Ajouter tous les ingrédients dans un mélangeur et broyer. Si vous utilisez des fruits frais, réfrigérer le smoothie pendant 1 heure avant de le boire. Il n'est pas nécessaire de le réfrigérer si vous utilisez des fruits surgelés. La texture sera plus crémeuse.

Note : Il s'agit d'une recette de base de smoothie que vous pouvez adapter. Utilisez du lait ou d'autres boissons à base de plantes. Vérifiez les étiquettes des aliments pour comparer les nutriments dont vous avez besoin. La boisson de soya, par exemple, est une solution de rechange au lait de vache dont la teneur en protéines est similaire.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + 2 éq. fruit

Calories	190 kcal
Protéines	9 g
Glucides	30 g
Fibres	7 g
Sucres	19 g
Lipides	5 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	56 mg
Potassium	576 mg
Phosphore	208 mg