Smoothies à l’avocat 3 façons



1 portion

Ingrédients

Base à l’avocat

La chair d’un avocat
375 ml (1½ tasses) lait d’amande
7,5 ml (1½ c. à thé) jus de lime frais
15 ml (1 c. à soupe) nectar d’agave

Douceur aux bleuets (smoothie déjeuner)

Base à l’avocat +
125 ml (½ tasse) yogourt grec à la vanille
85 ml (⅓ tasse) d’avoine
375 ml (1½ tasses) bleuets frais ou surgelés
Une pincée de cannelle

Tout vert (smoothie pré-entraînement)

Base à l’avocat +
1 tasse de bébé épinards
1 grande pomme, cœur enlevé et coupée en morceaux
1 banane
1 c. à soupe de graines de chia
1 c. à soupe d’huile de noix de coco
1 pincée de cannelle

Avo-mangue (smoothie post-entraînement)

Base à l’avocat +
1 tasse de mangues surgelées
½ tasse d’ananas frais (ou surgelé)

Smoothies à l’avocat 3 façons

Le jus d’une lime
4 feuilles de menthe
1 c. soupe de graines de chanvre
1 c. soupe de graines de lin broyées

Préparation

1. Ajouter à la base à l’avocat tous les autres ingrédients et mélanger jusqu’à l’obtention d’une texture lisse. Si le mélange est trop épais, ajouter le liquide de votre choix pour diluer le mélange (ex. eau, lait d’amande, etc.).