

J'aime les smoothies  
978-2-89523-990-1

La solution santé pour les gens pressés !

Faits avec des fruits et des légumes frais ou surgelés, du yogourt, du lait, de la boisson végétale, du jus ou du tofu, les smoothies apportent une touche d'**ONCTUOSITÉ** rafraîchissante à votre menu : petits-déjeuners nourrissants, collations **EXPRESS** rassasiantes, délices **ÉNERGISANTS** et désaltérants.

Des informations pratiques : de la préparation de la glace pilée au bon emploi du mélangeur Une grande variété d'ingrédients : plus d'une quarantaine de fruits et légumes différents

Des boissons nutritives pour tous les régimes : smoothies délices, smoothies collation, smoothies minceur, smoothies énergie et smoothies vacances

Plus de 100 recettes inspirantes à préparer en moins de 10 minutes