



POUR FAIRE LE *plein de fibres !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 3 kiwis Zespri™ Green
- ✓ 1 banane
- ✓ 25 cl de lait 1/2 écrémé
- ✓ 2 càs de matcha
- ✓ 1 poignée de graines de chia

KIWI ZESPRI GREEN



RECETTE :

- Mettre dans un blender : une banane, deux kiwis, les deux cuillères à soupe de matcha et les 25cl de lait.
- Mixer.
- Verser la préparation dans un bol.
- Ajouter la poignée de graines de chia et le kiwi découpé.
- Déguster !

SEULEMENT
180 KCAL



INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour faire le plein de fibres ! Ce petit-déjeuner très riche en fibres bonnes pour le transit intestinal. En effet, les fibres apportées par les kiwis Zespri™, la banane et les graines de chia, permettent d'entretenir la fonction digestive ainsi qu'une bonne satiété tout au long de la matinée.