Smoothie minceur orange, banane et ananas

500gr d'ananas congelé en morceaux ou frais
2 grandes bananes pelées congelées ou frais
1 grosse orange pelée et coupée en 4
240 gr yaourt grec
10 à 25 gr d'extrait de vanille
Des glaçons si vous utilisez aucun fruit congelé

Mixez tous ces ingrédients dans le blender et buvez bien frais

---

Smoothie antioxydant et anti-gonflement

Excellent pour la flore intestinale

Ébouillantez 1 tomate, pelez-la et coupez-la en morceaux.
Mettez-la dans le blender avec une pincée de thym, quelques gouttes de tabasco, le jus d'1 citron, 1 yaourt 0% au bifidus.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse et servez avec des glaçons .

Le smoothie doit être consommé dans la ½ h qui suit la préparation, sinon les vitamines et nutriments sont détruits.