

## Smoothie antioxydant

1/2 tasse (80g) de petits fruits du pays congelés

1 banane congelée ou 2 pommes en quartiers

1 tasse de yogourt nature

1/4 tasse d'eau (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur

Se rappeler que 100 g de petits fruits correspond à 95 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine C.