

Recette de la semaine avec **L'ORANGE «Cara cara»**



Smoothie à l'orange «Cara cara»

- | | |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Oranges «Cara cara» pelées
et séparées en quartiers |
| 250 ml | (1 tasse) de fruits au choix (fraises,
bananes, ananas, bleuets, etc.) |
| 250 ml | (1 tasse) de yogourt nature allégé
ou sans gras |
| 15 ml | (1 c. à table) de miel |
| 250 ml | (1 tasse) de glace concassée |



Placer tous les ingrédients
sauf la glace dans un
mélangeur ou robot
culinaire, mélanger jusqu'à
consistance lisse, ajouter
la glace et servir.