

# SMOOTHIE AU CANTALOUPE

## Ingrédients

---

- 3 tasses de cantaloup coupés en cubes moyens (pelure et intérieur enlevé)
- 2 c. à table de sirop d'érable
- ¼ tasse de jus d'orange frais pressé

**Option :** ajouter un morceau de gingembre frais pelé et remplacez le jus d'orange par de l'eau de coco.

## Préparation

---

- 1 Mettre tous les ingrédients quelques secondes au mélangeur et servir !

## Notes

---

**Le cantaloup** est non seulement délicieux, mais il est également une excellente source de vitamine C, d'antioxydants et de fibres. Pour maximiser les bienfaits nutritionnels du cantaloup, assurez-vous de le consommer bien mûr, car il contient alors une concentration plus élevée de nutriments.

**L'eau de coco** est naturellement hydratante et riche en électrolytes essentiels tels que le potassium, le magnésium et le calcium. Elle peut contribuer à l'équilibre hydrique et favoriser une bonne récupération après l'effort.



”

Ajoutez ce smoothie à votre alimentation estivale pour favoriser une peau éclatante, renforcer votre système immunitaire et améliorer votre digestion.