



BOISSON SPORTIVE MAISON A L'ANANAS

1 LITRE
SOIT 2
PORTIONS

PRÉPARATION:
5 MINUTES

127 CALORIES
PAR PORTION

Ingrédients

3 tasses eau froide (750 ml)

30 ml (2 c à table)de jus de citron

45 ml (3 c a soupe) de sirop d'érable

190 ml (3/4 tasse) de jus ananas pur

1 ml (1/4 c a thé) de sel



Procédure

***BIEN MÉLANGER TOUT LES INGRÉDIENTS DANS UN PICHET
ET SERVIR FROID***

SOURCE : MÉLANIE OLIVIER, NUTRITIONNISTE
[HTTPS://WWW.ZESTE.CA/RECETTES/BOISSON-SPORTIVE-MAISON-A-
LANANAS](https://www.zeste.ca/recettes/boisson-sportive-maison-a-l-ananas)

**Centre
de services scolaire
de Montréal**

Québec 