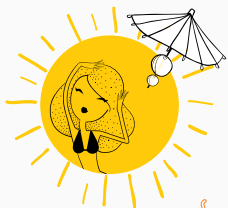




# Cocktail Vitamines & Bonne Mine

Plus que quelques semaines et l'été sera à vous !  
Nous vous proposons cette recette de cocktail  
vitaminé pour faire le plein d'énergie et  
préparer votre peau au soleil !





## Cocktail Vitamines & Bonne Mine



### Recette pour 4 personnes

#### Les ingrédients

- ✓ 6 abricots (ou 20 cl de nectar d'abricot)
- ✓ 20 cl de jus de carotte
- ✓ 40 cl de jus d'orange

#### La préparation

1. Coupez les abricots en deux, ôtez les noyaux. Mixez-les finement dans un blender.
2. Ajoutez les jus de carotte et d'orange et mixez de nouveau pour avoir un mélange bien homogène.
3. Servez bien frais et dégustez !

### Les apports nutritionnels pour un grand verre de ce cocktail

- 100 kcal
- 5,5 mg de B-carotène, c'est-à-dire une quantité suffisante pour permettre la production de la quantité de vitamine A recommandée quotidiennement
- 45 % des apports quotidiens recommandés en **vitamine C**
- 20 % des apports quotidiens recommandés en **vitamine B9**
- 22 % des apports quotidiens recommandés en **Potassium**

Source ANSES. Table Ciqual 2016

