

# Le plein de vitamine C : Smoothie Goyave-Kiwi

---

## Pourquoi ce smoothie est un allié santé

- La goyave est une championne : une pièce moyenne contient environ 125 mg de vitamine C, soit plus du double de l'apport journalier recommandé.
- Le kiwi apporte 70 mg de vitamine C supplémentaire, renforçant significativement votre apport en nutriments.
- L'ajout de graines de chia ou de lin enrichit la boisson en oméga-3 et augmente la satiété.

## Ingrédients nécessaires

- 1 goyave moyenne (bien lavée, peau comestible ou retirée selon l'épaisseur)
- 1 kiwi moyen (utilisez-le congelé pour une texture plus épaisse et froide)
- 120 ml d'eau de coco ou de jus d'orange pressé
- 1 cuillère à café de graines de chia ou de lin
- Optionnel : 1/2 banane, un filet de miel ou de sirop d'agave pour ajuster l'acidité

## Étapes de préparation

- Lavez soigneusement la goyave avant de la couper en morceaux.
- Placez les fruits, le liquide et les graines dans le mixeur.
- Mixez par impulsions courtes pendant 30 à 45 secondes pour obtenir une texture homogène sans chauffer les fruits.
- Ajoutez une poignée de glaçons si vous préférez une consistance plus glacée.

## Conseils pour maximiser les bienfaits

- Consommez immédiatement après la préparation : la vitamine C est très sensible à l'oxydation et à la lumière.
- Privilégiez des fruits bien mûrs pour obtenir une consistance optimale sans avoir besoin d'ajouter de sucre.
- Si la peau de la goyave est trop épaisse, n'hésitez pas à la retirer avant de mixer.