



Happy hour

PRÉSENTATION DE NOTRE UNIVERS
FITNESS ET OPPORTUNITÉ D'AFFAIRES



Fitness et moi

PUNCH AUX MÛRES ET CITRON



Fitness et moi

INGRÉDIENTS:

- ½ t mûres
- 1 fl. oz. sirop simple
- 1 fl. oz. tequila
- 1 fl. oz. rhum blanc
- 1 fl. oz. jus de citron
- 6 fl. oz. club soda
- zeste de citron pour garnir

DIRECTIVES:

1. Ajouter les mûres et le sirop simple à une tasse shaker; écraser doucement les mûres pour en extraire le jus.
2. Ajouter la tequila, le rhum, et le jus de citron.
3. Remplir la tasse shaker de moitié avec de la glace. Secouer pour 15 à 20 secondes; verser dans deux verres en portions égales.
4. Remplir les verres de club soda; garnir de zeste de citron.

SKINNY MARGARITA



INGRÉDIENTS:

- 2 limes
- 1/2 orange
- Tequila
- Cointreau
- miel
- glace
- eau pétillante à la lime ou l'orange (facultatif)

DIRECTIVES:

1. *Au mélangeur, broyer la glace avec le jus de lime, le jus d'orange, la Tequila, le Cointreau et le miel. Verser dans un verre. Vous pouvez ajouter un peu d'eau pétillante et garnir de zeste de lime. .*

SKINNY PIÑA COLADA



INGRÉDIENTS:

- 1/4 T d'eau de coco
- 1/2 T d'ananas frais
- 1 oz de rhum à saveur de coconut
- 1 T de glace
- Morceau d'ananas pour garnir

DIRECTIVES:

1. Au mélangeur, mélanger jusqu'à une belle texture l'eau de coco, l'ananas, le rhum et la glace.
2. Verser dans un verre et garnir de morceau d'ananas.

SKINNY PIÑA COLADA



Fitness et moi

INGRÉDIENTS:

- 1 quartier de lime frais
- 1 quartier d'orange frais
- 1 c. à table de jus de canneberge non sucré
- 1 c. à thé de miel
- 1 T de glace
- 1 oz de vodka à saveur de canneberge
- 1/2 T d'eau pétillante
- zeste de lime pour garnir

DIRECTIVES:

1. Dans un verre, placer le quartier de lime et d'orange, le jus de canneberge et le miel. Bien mélanger.
2. Ajouter la glace, la vodka et l'eau pétillante.
3. Garnir de zeste de lime.

