

## 9073F - Smoothie Explosion de Baies

### Ingrédients:

- 1 tasse d'eau
- 1 banane
- ½ tasse de yogourt faible en gras
- 1 tasse de baies congelées
- 1 pelletée de Protéine



**Note:** Si vous utilisez des baies fraîches, ajouté de la glace au mélange et mélanger bien avant de servir.

**Donne :** 2 tasses

**Options :** Utiliser n'importe quel fruit ou votre préférence. Ajouter la poudre de protéine. Ajouter le lin broyé comme fibre diététique supplémentaire et fer. Ajuster l'homogénéité avec l'eau.

**Portions total de Fruits/Légumes:** 3

**Directions:** Commencer toujours avec de l'eau, ensuite ajouté le reste des ingrédients [ce qui rend le mélange plus facile]. Ajouter les baies en dernier. Bien mélanger et servir. Le mélange peut être gardé au réfrigérateur pour une période de temps. Brasser un peu avant de servir lorsque vous le sortez du réfrigérateur.

**Directions:** Toujours débiter avec de l'eau, ensuite ajouter le reste des ingrédients [ce qui rend le mélange plus facile]. Ajouter les baies en dernier. Bien mélanger et servir. Le mélange peut être gardé au réfrigérateur pour une période de temps. Brasser un peu avant de le boire lorsque vous le sortez du réfrigérateur.

**Données Nutritionnelles:** Les baies de ce smoothie sont brillants et riche en antioxydant. Tout cela combiné avec le contenu et la consistance épaisse riche en potassium de la banane, font de ce smoothie, un excellent choix de saveur, une nutrition concentrée et satisfaisante.

Information Nutritionnelle	Par Portion: 1 tasse
Calories	180k/cal
Protéines	16g
Glucides	24g
Gras Total	0g
Fibres	5g