La petite cuisine

6 portions
de 1/2 tasse
(125 ml)

Smoothie aux fruits

Ingrédients

- 3/4 tasse (180 ml) Yogourt à la vanille
- 1 tasse (250 ml) Fruits congelés
- 1 tasse (250 ml) Jus de fruits des champs ★
- 1 tasse (250 ml) Banane ★

Préparation

1. Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse
2. Servir et savourer

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Saviez-vous que

Cette recette contient une très bonne valeur nutritive. Elle est un excellent choix de déjeuner ou de collation.

Astuce anti-gaspillage

Conserver vos bananes trop mûres en les plaçant au congélateur. Votre smoothie sera encore plus crémeux.

Variantes

- Utiliser les fruits congelés de votre choix: fraises, framboises, bleuets, mûres ou un mélange de fruits.
- Servir en popsicle: mettre le smoothie dans des moules à popsicle, congeler quelques heures et déguster.

Astuce pour un déjeuner nutritif

- Ajouter une source de protéine dans votre smoothie
  ex: graines de tournesol, de citrouille ou de chia
  noix de Grenoble, amandes, beurre d'arachide
- Manger un muffin ou une rôtie avec votre smoothie

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •