

Recette facile

SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX NOIX

- **Énergie** : 180 kcal
- **Protides** : 30 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 30 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 banane
- * 200 ml de lait d'amande enrichi en calcium
- * 1 cuillère à soupe de noix concassées
- * 1 cuillère à café de miel

USTENSILES

- * Blender
- * Verre doseur gradué
- * Cuillère à soupe et cuillère à café

ÉTAPES

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le blender.
- 2** Mixer jusqu'à obtenir un smoothie crémeux.
- 3** Servir immédiatement.