

## SMOOTHIE BREAKFAST

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 100 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 10 grammes de chia, graine, séchée
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 15 g de purée d'amandes
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)

### MODE DE PRÉPARATION

1° Mixe tous les ingrédients ensemble !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (565 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	363 kcal	18 %
PROTÉINES	4 g	23 g	46 %
GLUCIDES	12 g	70 g	27 %
SUCRES	8 g	44 g	49 %
LIPIDES	4 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	19 g	76 %
SODIUM	19 mg	105 mg	4 %