kevin martel
Diététicien · 389505231

SMOOTHIE BANANE CACAO

Par personne

5 minutes
5 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 ml de lait demi-écrémé, UHT ou 150 ml de boisson à l'amande, nature, non sucrée
- 80 grammes de banane
- 2 cuillères à soupe bombées de flocon d'avoine (32 g)
- 1 cuillère à café bombée de cacao, non sucré (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer les flocons d'avoine dans un blender
2° Ajouter tous les autres ingrédients et mixer jusqu'a obtention d'une consistance de smoothie
3° Déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	283 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	10 g	21 %
GLUCIDES	15 g	39 g	15 %
SUCRES	6 g	16 g	18 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	33 %
SODIUM	19 mg	52 mg	2 %