



## SMOOTHIE PROTÉINÉ

Par personne

 5 minutes 5 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande (15 g)
- 150 ml de boisson à base d'avoine, nature **ou** 150 ml de boisson à l'amande, nature, non sucrée
- 1/2 scoop d'isolat de protéine hydrolysé (chocolat) (15 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher la banane et couper-la en morceaux
- 2° Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer
- 3° Déguster

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	347 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	19 g	38 %
GLUCIDES	12 g	39 g	15 %
SUCRES	9 g	29 g	32 %
LIPIDES	4 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	31 mg	101 mg	4 %