



BANANA MILKSHAKE [COPIE]

Un milkshake onctueux et réconfortant. Idéal avec des oléagineux et une petite tartine.

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pressez l'orange, mettez son jus dans le mixeur. Découpez la banane en rondelles, ajoutez-la dans le mixeur avec le yaourt et quelques gouttes d'extrait de vanille. Mixez et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [465 g]	% AR
ÉNERGIE	60 kcal	279 kcal	14 %
PROTÉINES	2 g	8 g	16 %
GLUCIDES	10 g	48 g	19 %
SUCRES	9 g	41 g	46 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	52 %
SODIUM	15 mg	71 mg	3 %