

**MILK-SHAKE BANANA** 5 minutes 5 minutes 2 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 banane (200g)
- quelques glaçons
- 1 yaourt nature
- 150 grammes de lait écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans le bol d'un mixeur, mixez des glaçons. Ajoutez ensuite la banane coupée en morceaux et le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à l'obtention d'un milk-shake très épais.
- 2° Répartissez le milk-shake dans deux verres, très frais.
- 3° Servez le milk-shake sans attendre afin qu'il conserve toute ses saveurs et bienfaits.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (248 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	144 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	10 g	25 g	10 %
SUCRES	8 g	21 g	23 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	18 %
SODIUM	25 mg	61 mg	3 %