

Smoothie aux fruits

Source de protéines, calcium, vitamine D, vitamine C, vitamine B12, fibres



Ingrédients

2 tasses	Lait	500 ml
2 tasses	Fruits frais ou surgelés, au choix	500 ml
½ c. à thé	Extrait de vanille (facultatif)	2,5 ml



Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, et mélanger jusqu'à consistance homogène.
2. Si le mélange est trop épais, ce qui est possible si des fruits congelés ont été utilisés, ajouter plus de lait jusqu'à la consistance désirée.



Astuces

1. Une banane est l'équivalent d'une tasse de fruit.
2. Utiliser des petits fruits (framboises, fraises, mûres, bleuets), des pêches, des mangues, des kiwis, des oranges, etc.
3. Parfait pour des fruits flétris ou trop mûrs!