



Le
SMOOTHIE BANANOBLE
du Défi CRCHUM!

Le parfait smoothie pré-entraînement, il vous donnera un boost d'énergie riche en antioxydants et en potassium!

Temps de préparation : 10 minutes

Niveau : Facile ★☆☆

Donne 2 portions

Ingrédients

2 tasses de lait écrémé

1 grosse banane

1 cuillère à table de miel

2 ml d'extrait de vanille

Une petite poignée de noix de Grenoble (environ 7 moitiés)

Pas à pas

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur.

Par portion:

227 calories

10 g protéines

5 g lipides (1 g saturés)

37 g glucides

2 g fibres

5 mg cholestérol

130 mg sodium

CRCHUM

CENTRE DE RECHERCHE
Centre hospitalier
de l'Université de Montréal

Source: <http://www.besthealthmag.>