



# SMOOTHIE SANS MÉLANGEUR

6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse (375 ml) de yogourt à la vanille
- 2 coupes (format individuel) de compote de pommes et de fraises
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait canadien

## PRÉPARATION

1. Placer les verres sur le comptoir.
2. Ajouter les ingrédients suivants à chacun des verres:
  - 1/4 tasse (60 ml) de yogourt
  - 2 c. à soupe (30 ml) de compote
  - 1/4 tasse (60 ml) de lait
3. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

## NOTES

Ajoutez une fraise sur le bord du verre pour une touche spéciale.

Essayez différents saveurs de compote pour faire changement!



Education  
**Nutrition.ca**<sup>MC</sup>  
Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer. Recettes à partager