



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^{MC}
Par les diététistes des
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer. Recettes à partager