



Smoothie soutenant



1 PORTION



5 MINS

FIBRES
PROTÉINES
ANTIOXYDANTS



INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de flocons d'avoine (fibres insolubles)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (fibres + oméga-3)
- 1/2 tasse de yogourt grec nature (ou vanille) (source de protéines)
- 1/2 tasse de baies congelées (bleuets, framboises ou fraises) (antioxydants)
- 1/2 banane (douceur + fibres solubles)
- 1 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal
- 1 cuillère à soupe de poudre de protéine *(optionnel, pour un supplément de protéines)

DIRECTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients au mélangeur/malaxeur/robot!
2. Déguster !