

metro



Succulente boisson fouettée aux super aliments

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

2 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:05 TEMPS TOTAL

Ingrédients

125 ml À 250 ml (1 tasse) brocoli coupé surgelé
(1/2 tasse)

250 ml Lait écrémé
(1 tasse)

1 Banane moyenne

250 ml Yogourt grec Yoplait® Yopa! MC – Délice de
(1 tasse) petits fruits (ou 3 contenants de 100 g en
format individuel)

125 ml Bleuets surgelés
(1/2 tasse)

Préparation

Faire cuire le brocoli en suivant les directives sur l'emballage ; rincer à l'eau froide pour le refroidir et égoutter.

Placer les ingrédients dans le mélangeur.

Couvrir ; mélanger à vitesse élevée de 1 minute à 1 ½ minute.

Servir aussitôt.

Vous avez des restes de brocoli ? S'il vous reste du brocoli cuit du souper, mettez-le au réfrigérateur et utilisez-le le lendemain dans cette boisson fouettée très nourrissante !

Variante : Vous pouvez utiliser n'importe quelle saveur de yogourt grec Yoplait® Yopa!MC dans cette recette.

Source : Vivre délicieusement

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.