

SMOOTHIE AUX BLEUETS ET FLOCONS D'AVOINE

PAR COUP DE POUCE

Photographe: Jeff Coulson 8 JANV. 2018



Smoothie aux bleuets et flocons d'avoine

On aime cette recette pour sa couleur, sa saveur et sa teneur en fibres.

- **Préparation** 10 minutes
- **Total** 10 minutes
- **Portion(s)** 1 portion

INGRÉDIENTS

- **2/3 tasses** de bleuets frais ou surgelés
- **1/2 tasse** de lait de soya non sucré et enrichi
- **1/3 tasse** de yogourt grec à la vanille 2% de MG
- **1/2 banane**
- **1 cuillère à table** de gros flocons d'avoine
- **1 pincée** de cannelle moulue

VALEURS NUTRITIVES Par portion

- Fibres 5 g
- Sodium 92 mg
- Protéines 9 g
- Calories 270
- Total gras 6 g
- Cholestérol 18 mg
- Gras saturés 3 g
- Total glucides 46 g

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire tous les ingrédients en une purée lisse.

Un bon truc

Pour un smoothie plus velouté, utiliser une banane congelée.

