

Smoothie au tofu et aux fruits

PAR COUP DE POUCE •

Préparation 10 minutes

• Portion(s) 2 portions

INGRÉDIENTS

- 6 oz de tofu soyeux
- 3/4 tasses de lait ou boisson de soya
- 1 tasse de fraises, mangue et pêches surgelées
- sirop d'érable , au goût

VALEURS NUTRITIVES Par portion

- Fibres 2 g
- Protéines 8 g
- Calories 125
- Total gras 4 g
- Total glucides 15 g

RECETTES
TESTÉES
SOUP
SOURCE

