

# À la maison ou sur le pouce



 2-3 portions

 5 minutes

## INGRÉDIENTS

### Smoothie

500 mL (2 tasses) lait 1% Nutrilait  
125 mL (1/2 tasse) ananas frais ou surgelés  
125 mL (1/2 tasse) mangues fraîches ou surgelées  
125 mL (1/2 tasse) pêches fraîches ou surgelées  
125 mL (1/2 tasse) fromage cottage 1% Neilson  
3 abricots séchés (optionnel)  
30 mL (2 c. à soupe) gingembre (optionnel)

## PRÉPARATION

### Étape 1

Dans un mélangeur, réduire les ingrédients en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

### Étape 2

Verser dans un grand verre ou dans un contenant pour emporter.

### Étape 3

Décorer de fruits et boire à la paille, à la maison ou sur le pouce!