

Smoothie du lever du jour

Smoothie revigorant



Smoothie du lever du jour

 Rendement : 4 portions

 Préparation : 10 minutes

 Cuisson : aucune

500 ml (1 bouteille) de **Lait's Go Éclat de fraises**
60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt nature Dairyland**
10 ml (2 c. à thé) de poudre de cacao
10 ml (2 c. à thé) de graines de lin, moulues

Dans un mélangeur, combiner le lait et les flocons d'avoine et laisser reposer 5 minutes à température ambiante sans pulser.

Ajouter le reste des ingrédients et pulser jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Servir aussitôt.

Smoothie revigorant

 Rendement : 4 portions

 Préparation : 10 minutes

 Cuisson : aucune

15 ml (1 c. à soupe) de miel
250 ml (1 tasse) de **Lait's Go Blitz de bananes**
250 ml (1 tasse) de chair de mangue en dés congelée
60 ml (1/4 tasse) de graines de pomme grenade

Dans un mélangeur, combiner les 3 premiers ingrédients. Pulser jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Verser dans un verre, ajouter les graines de grenade et mélanger.

Servir aussitôt.

À VOTRE SANTÉ !

La meilleure façon de bien commencer la journée est de prendre un bon petit déjeuner. Le smoothie peut constituer une alternative santé intéressante, surtout lorsqu'il contient des ingrédients nutritifs comme du lait et des fruits.