







Smoothie choco-tropical protéiné

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse)	de boisson de soya au chocolat	
60 ml (¼ tasse)	de yogourt grec nature	
70 g	de purée de fruits tropicaux pour préparer des smoothies	
30 ml (2 c. à soupe)	de graines de chanvre	
1	banane très mûre	

MÉTHODE

1. Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur électrique et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et soyeuse.



Aliments transformés
ou préparés au Québec



Aliments cultivés
au Québec



2 PORTIONS



5 MINUTES