



THE J.M. SMUCKER CO.

# Smoothie réveil déjeuner

**Prep Time** **Cook Time** **Serves** **Difficulty**

5 mins N/A 3 N/A

## Ingredients

- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé **Carnation®** sans gras  
Lait écrémé évaporé sans gras
- 1 banane, tranchée
- 2 c. à table (30 mL) de beurre d'arachide naturel
- 2 c. à table (30 mL) d'agave ou de sirop d'érable
- 1 c. à table (15 mL) de protéines en poudre, facultatif
- 5 glaçons

## Directions

### Step 1:

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et actionner jusqu'à homogénéité.

## Images

