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

