

# SMOOTHIE EN FOLIE

Portions : 4

Préparation : 5 minutes

| QUANTITÉ              | INGRÉDIENTS                                     | PRÉPARATION  |
|-----------------------|---|--|
| 1                     | banane  | 1. Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur électrique et servir frais. |
| 500 ml<br>(2 tasses)  | fruits surgelés,<br>partiellement<br>décongelés |  |
| 350 g                 | tofu soyeux mou                                 |  |
| 375 ml<br>(1 ½ tasse) | lait ou boisson<br>de soya nature<br>enrichie   |  |

