

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 (2 tasses)	fruits surgelés, partiellement décongelés	
350 g	tofu soyeux mou	
375 ml (1 ½ tasse)	lait ou boisson de soya nature enrichie	

