



Smoothie enrichi en protéine

Portions : 4 portions de 1 tasse

Préparation : 5 min

500 ml	lait 3,25 %	2 tasses
250 ml	crème glacée (saveur au choix)	1 tasse
125 ml	œufs liquides pasteurisés (Œuf-à-tout ou Oméga Pro)	½ tasse
60 ml	huile végétale	2 c. à table
125 ml	lait écrémé en poudre	½ tasse

Saviez-vous que...

La graine de chia est une source de fibres, d'oméga-3 d'origine végétale et d'antioxydants. La graine de chia peut se conserver jusqu'à 3 ans si elle est entière et vous n'avez pas besoin de la moudre pour en obtenir les valeurs nutritives.

Mettez tous les ingrédients au mélangeur et réduisez jusqu'à la consistance souhaitée. Conservez au réfrigérateur.

- Transformez votre lait fouetté en smoothie selon vos goûts du moment!
- Utilisez vos restes de smoothie ou de lait frappé pour en faire des sucettes glacées ou transformez-les en pouding à l'aide de graines de chia. Pour ce faire, ajoutez 75 ml de graines de chia par 500 ml de smoothie, mélangez le tout et mettez au frigo quelques heures. Si vous désirez un pouding plus épais, ajoutez davantage de chia.

Une portion

Énergie (kcal)	583
Protéines (g)	27
Lipides (g)	28,1
Glucides (g)	25,7
Fibres (g)	0
Sodium (mg)	194,2