

## Smoothie banana

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 5 minutes  
Rendement : 4 smoothies

### Ingrédients

2 tasses (500 ml)	yogourt nature
1	banane
2 tasses (500 ml)	petits fruits
1/4 tasse (60 ml)	beurre d'arachide
1 cuillère à soupe (15 ml)	miel

-----

### Préparation

1. Dans un mélangeur, verser tous les ingrédients.
  2. Mélanger jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
  3. Ajouter un peu d'eau au besoin pour obtenir la consistance désirée.
  4. Dans 4 verres, verser le mélange.
- 

### Outils de cuisine à prévoir :

1. Une tasse à mesurer pour ingrédients liquides
  2. Une tasse à mesurer pour les ingrédients secs
  3. Une cuillère à soupe à mesurer
  4. Un mélangeur
  5. 4 verres d'au moins 250 ml
- 

Le savais-tu?

Contrairement aux jus de fruits, les smoothies conservent les fibres des fruits, ce qui aide à calmer la faim plus rapidement et plus longtemps entre les repas.

Pour un smoothie gagnant, il est préférable d'ajouter des sources de protéines, comme le yogourt nature et le beurre d'arachide. Les protéines aussi aident à nous soutenir plus longtemps entre les repas.