

Boisson aux fruits Nutribar

- 1 banane en morceaux ou tout autre fruit
- $\frac{3}{4}$ tasse lait 2 %
- 1 mesure poudre Nutribar
- 2 à 3 cubes de glace

Placez tous les ingrédients dans le mélangeur. Mélangez à faible vitesse pendant 20 secondes. Continuez à mélanger à grande vitesse pendant une minute ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Par portion: 327 calories; 12,3 g de protéines; 6,1 g de matières grasses; 58,6 g de glucides.