

Boisson aux fruits et au yogourt Nutribar

- 1 tasse yogourt nature faible en gras
- banane congelée en morceaux
- ½ tasse fraises
- 1 mesure poudre Nutribar

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: 415,7 calories; 19,5 g de protéines; 6,7 g de matières grasses; 72,9 g de glucides .