

Donne 2 portions

Ann Merritt
TORONTO, ONTARIO



Lait frappé à la banane et aux petits fruits

DONNE ENVIRON 800 ML (3 1/4 TASSES)

L'ajout de banane congelée, en tranches, donne de bons résultats dans ce lait frappé en lui ajoutant de l'onctuosité. Quand les bananes commencent à brunir, mettez-les au congélateur et prélevez-en au besoin.

1	banane	1
250 ml	petits fruits frais ou surgelés (n'importe quelle combinaison)	1 tasse
250 ml	lait ou boisson au soya parfumée à la vanille	1 tasse
175 ml	yogourt réduit en gras (à la vanille ou à tout autre parfum se mariant bien avec les fruits)	3/4 tasse

CONSEIL

Le yogourt à la vanille utilisé dans cette recette est plus riche en glucides que la plupart des autres yogourts. Les personnes atteintes de diabète auront peut-être intérêt à choisir une variété de yogourt moins riche en glucides.

1. Liquefier les fruits au mélangeur, en ajoutant un peu de lait. Ajouter le lait restant et le yogourt puis battre jusqu'à homogénéité. Si la boisson est trop épaisse, ajouter un peu de lait ou de boisson au soya pour obtenir la consistance désirée.

Données nutritionnelles

Ce genre de boisson regorge de calcium, essentiel à la formation des os. Les personnes allergiques au lait ou qui ne tolèrent pas le lactose peuvent remplacer les produits laitiers par une boisson au soya et un yogourt au soya enrichis de calcium.

On prend de l'avance

Vous pouvez préparer ces boissons le soir. Le lendemain matin, vous aurez un petit déjeuner tout prêt à emporter.

On prend un repas complet
Vous pouvez savourer cette boisson avec des MUFFINS À LA CITROUILLE ET AUX RAISINS SECS (voir la recette à la page 35) ou avec des SCONES À L'AVOINE, À L'ORANGE ET À L'ABRICOT (voir la recette à la page 36).

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
1	1 1/2
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	234	Glucides	43,8 g
Protéines	8,7 g	Fibres alimentaires	3,2 g
Matières grasses	3,8 g	Sodium	114 mg

Excellente source de calcium, de riboflavine, de vitamines B₆ et B₁₂. **Bonne** source de vitamine C et d'acide folique. Source **moyenne** de fibres alimentaires.