



Smoothie aux framboises, aux poires et à la vanille

Smoothie aux framboises, aux poires et à la vanille



Préparation 10 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

240 g (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras

2 poires, coupées en quartiers

2 bananes moyennes, coupées en deux

240 g (2 tasses) de framboises surgelées

360 ml (1½ tasse) de lait faible en gras

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Préparation 10 minutes



Portions 1

120 g (1 tasse) de framboises surgelées

½ poire, hachée

½ banane moyenne, hachée

120 g (½ tasse) de yogourt à la vanille faible en gras

180 ml (¾ tasse) de lait faible en gras

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.