

La cuisine et nos passions 8

Recette: Smoothie
Portion:

Nom:

Ingrédients:

- 1 banane congelée
- 1/4 tasse de bleuets
- 1/2 tasse d'épinards
- 1/2 tasse de yaourt
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 cuillère à thé de cannelle
- 1/2 cuillère à thé de gingembre frais
- 4 glaçon

Conversions:

Équipement:



Préparation:

1. Préparer et mesurer bien tous les ingrédients.
2. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur.
3. Bien réduire le tout en purée liquide pendant une minute.
4. Servir frais dans un grand verre !

Les responsabilités	Nom
La personne qui cherche les ingrédients	
Le plongeur	
Le sécheur	
L'agent de ménage	
Tâche spéciale	
Autre	

Que pourriez-vous changer ou ajouter à votre smoothie pour le rendre encore plus nutritif?

Allez-vous faire des smoothies à la maison, pourquoi ou pourquoi pas?