

SMOOTHIE AUX BLEUETS



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Dégustez ce crémeux smoothie aux bleuets au déjeuner ou en collation par une journée d'été!

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de bleuets congelés
- 1 tasse (250 ml) de morceaux de mangues congelés (ou d'ananas ou de pêches surgelées)
- 1 banane, fraîche ou surgelée, tranchée
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et bien fermer le couvercle.
2. Mélanger à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans de jolis verres et servir.
4. Déguster!

Portions : Donne cinq verres de taille normale.