

# FRUITY STRAWBERRY SHAKE

avec purée de fruits



## CRÉEZ VOTRE SHAKE PRÉFÉRÉ AVEC DES INGRÉDIENTS SAVOUREUX

### Recette

1. Mélanger 3 cuillères à soupe de shake avec 250 ml de boisson au soja.
2. Couper 50 g de banane en petits morceaux et les réduire en purée.
3. Alterner la purée de fruits et le shake dans un verre, sans les mélanger

### Conseil

Alternativement, prendre 110 g de framboises, 70 g de cerises ou 130 g de fraises.

### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillère à soupe (31 g) de Fruity Strawberry Shake
- 250 ml de boisson au soja
- 50 g de Banane

### Valeur nutritive par portion

Énergie	246 kcal
Graisses	6,6 g
Glucides	23 g
Sucre	10,4 g
Protéines	21 g
Fibres alimentaires	11 g

