





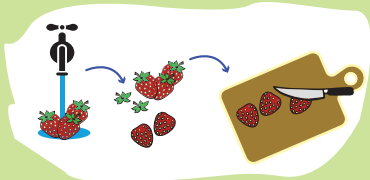
Pour 4 personnes



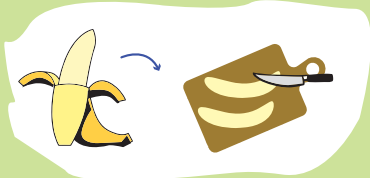
# Recette du smoothie fraise/banane

50 cl de lait 1/2 écrémé   
250 g de fraises   
1 couteau   
1 planche à découper 

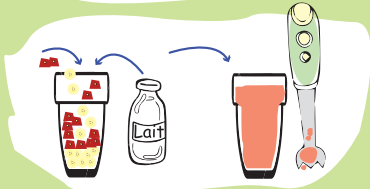
2 bananes   
1 récipient haut   
1 verre   
1 mixeur 



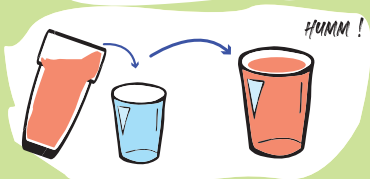
Laver et équeuter les fraises puis les couper en petits morceaux.



Eplucher puis découper les bananes en fines rondelles.



Verser les fruits et le lait froid dans un récipient assez haut (pour éviter les éclaboussures) et mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange onctueux.



Servir la préparation dans un joli verre et déguster sans attendre.



## Astuce

Les possibilités pour la préparation d'un smoothie sont infinies ! Vous pouvez varier en utilisant les fruits et/ou les légumes de saison.