Milkshake fraise-banane

Une recette proposée par
Audrey Meunier,
Diététicienne et Chargée de clientèle à La Talaudière (42)

INGRÉDIENTS :

- 200g de fraises (gariguette par exemple)
- 1 banane
- ¼ litre de lait de vache (ou lait végétal)

Dessert
2 pers

LES ÉTAPES :

1. Laver, équeuter puis couper les fruits,
2. Mixer tous les ingrédients,
3. Ajouter du lait au besoin
4. Servir très frais

L'Astuce d'Audrey :

Pour un effet ultra rafraîchissant, ajoutez de la glace pilée ou remplacez les fraises par des fruits rouges surgelés !

Confinés et cuisiniers !