

## **SMOOTHIE BANANE - BLEUETS**



### **Ingrédients :**

1 tasse de bleuets congelés  
1 banane  
2 tasses de lait

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien liquide. Servir frais.

### **Note :**

Donne 4 portions