

Smoothie fraises-banane protéiné



Faites le plein de fraîcheur avec ce mélange classique revisité pour vous offrir un maximum de satiété. Onctueux, nourrissant et riche en saveurs, ce smoothie est une excellente source de protéines et de fibres, ce qui en fait l'allié idéal pour un déjeuner sur le pouce ou pour récupérer après un entraînement. Un incontournable recommandé par nos nutritionnistes. Pour plus d'idées, découvrez notre [top 10 des recettes de smoothies nutritives](#).

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 295
Lipides 8
Glucides 35
Fibres 6
Protéines 21
Sodium 75

Ingrédients

- 1 banane
- 500 ml (2 tasses) de fraises surgelées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec 0 % m.g. nature

- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de citrouille

Préparation

1. Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients.
2. Mélanger à haute puissance jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Verser dans deux grands verres et déguster immédiatement.

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur.

*Pour une version bol, diminuer la quantité de lait à ¼ tasse et garnir de granola maison. Pour doubler les protéines, ajouter une mesure de poudre de protéines à la vanille.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec