

MilkShake (enrichi)



Valeurs nutritionnelles Pour 1 MilkShake

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
14	19	49	444

Ingrédients pour 2 Personnes :

- 200g de Skyr
- 200g de fruits surgelés
- 1 banane
- 2 boules de Glace Vanille
- 80 ml de crème liquide 30%MG
- 30 g de sucre

- Dans un blender :
- Verser le Skyr, les fruits surgelés, la banane coupée en morceaux et la glace vanille.
- Mixer
- Ajouter le sucre selon votre gout.
- Ajouter la crème en fonction de la texture souhaitée
- Mixer.
- Servir très frais.



Erika BORGES
Diététicienne Référente Suivi NHC