

## Recette de la semaine avec **LA BANANE**

### Breuvage santé du matin

- |        |                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|
| 1      | banane mûre pelée                                 |
| 125 mL | (1/2 tasse) de jus d'orange                       |
| 125 mL | (1/2 tasse) de yogourt léger<br>(saveur au choix) |
| 2      | kiwis pelés                                       |



Placer tous les ingrédients  
au mélangeur et bien  
refermer le couvercle.

(donne environ 2 verres)