

Smoothie Protéiné

Riche en protéines et nutriments essentiels. Prêt en 5 minutes !

Ingrédients (pour 1 verre)

- 1 banane mûre
 - 1 poignée de baies surgelées (myrtilles, framboises)
 - 200ml de lait d'amande (ou lait de votre choix)
 - 1 scoop de protéine en poudre (vanille ou neutre)
 - 1 cuillère à soupe de beurre d'arachide naturel
 - $\frac{1}{2}$ cuillère à café de miel
 - Glaçons selon le goût
-

Préparation

Étape 1 : Rassembler les ingrédients

- Éplucher la banane et la couper en rondelles
- Sortir les baies du congélateur
- Préparer tous les ingrédients

Étape 2 : Mixer

- Verser le lait d'amande dans le blender
- Ajouter la banane et les baies

- Ajouter la protéine en poudre
- Ajouter le beurre d'arachide et le miel

Étape 3 : Blender

- Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse
- Ajouter des glaçons si désiré
- Mixer à nouveau quelques secondes

Étape 4 : Servir

- Verser dans un verre
- Ajouter un glaçon si désiré
- Déguster immédiatement

Informations nutritionnelles (par portion)

Nutrient	Quantité
Calories	~250 kcal
Protéines	20g
Lipides	8g
Glucides	25g
Fibres	3g

Conseils & Variantes

✓ **Conseil 1** : Utiliser des baies surgelées pour plus de fraîcheur ✓ **Conseil 2** : Ajouter des épinards pour plus de nutriments ✓ **Conseil 3** : Vous pouvez remplacer le lait d'amande par du lait de coco ✓ **Conseil 4** : Parfait pour le petit-déjeuner ou après l'entraînement

Bénéfices pour la santé

🌿 **Protéines** : Reconstruit les muscles et les tissus 🌿 **Antioxydants** : Les baies protègent contre les radicaux libres 🌿 **Énergie** : Parfait pour commencer la journée 🌿
Digestion : Facile à digérer et nutritif

Bon appétit ! 🍴

Corps & Esprit - Célia Ferreira de Sousa