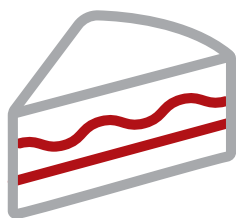




5 min.



1 (chacun)



## SMOOTHIE AUX SAVEURS DE GÂTEAU AU FROMAGE AUX POMMES

### INGRÉDIENTS

- ½ tasse de compote de pommes
- ¼ tasse de tofu soyeux
- ¼ tasse de lait de votre choix
- ½ tasse de tranches de banane surgelées <sup>1</sup>
- ¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 segments de mandarine
- ⅛ c. à thé d'essence de vanille <sup>2</sup>
- 1 pincée de cannelle moulue
- 2 glaçons

### PRÉPARATION

- Mettre la compote de pommes, le tofu et le lait dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
- Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
- Savourer!

- <sup>1</sup> vous pouvez utiliser des bananes fraîches, mais la texture ne sera pas aussi onctueuse
- <sup>2</sup> facultatif

### VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 380 / Protéines (g) : 15 / Lipides (g) : 6 / Glucides (g) : 72 / Fibres (g) : 8  
Ca (mg) : 139 / Fe (mg) : 3 / Na (mg) : 42



## SMOOTHIE AUX SAVEURS DE « CREAMSICLE » À L'ORANGE

### INGRÉDIENTS

- ½ tasse de boisson d'amande
- 3 c. à soupe de jus de mandarine en conserve
- ½ tasse de segments de mandarine en conserve <sup>3</sup>
- ⅓ tasse (85 g) de tofu soyeux
- ¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de tranches de banane surgelées
- 3 glaçons
- 1 c. à thé de miel <sup>4</sup>

### PRÉPARATION

- Verser la boisson d'amande et le jus de mandarine dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
- Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
- Goûter et ajouter du jus de mandarine, au besoin.

- <sup>3</sup> nous recommandons les segments de mandarine en conserve parce que les membranes ont été retirées
- <sup>4</sup> ou de sirop d'érable

### VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 398 / Protéines (g) : 13 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 75 / Fibres (g) : 7  
Ca (mg) : 223 / Fe (mg) : 4 / Na (mg) : 93



## SMOOTHIE AU BEURRE D'ARACHIDES ET À LA CONFITURE

### INGRÉDIENTS

- ½ tasse de boisson d'amande
- ¼ tasse de tofu soyeux
- 1 c. à soupe de beurre d'arachides lisse
- 1 c. à soupe de confiture sans pépins, au choix <sup>5</sup>
- ½ tasse de tranches de banane surgelées
- ⅓ c. à thé de cannelle moulue
- 3 glaçons
- 1 c. à thé de miel <sup>6</sup>

### PRÉPARATION

- Mettre la boisson d'amande et le tofu dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
- Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
- Goûter et ajouter de la boisson d'amande, au besoin.

- <sup>5</sup> les pépins peuvent causer un inconfort digestif
- <sup>6</sup> ou de sirop d'érable

### VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal : 330 / Protéines (g) : 8 / Lipides (g) : 12 / Glucides (g) : 52 / Fibres (g) : 3  
Ca (mg) : 195 / Fe (mg) : 2 / Na (mg) : 93



Imprimer

# Smoothie aux saveurs de gâteau au fromage aux pommes

## INGRÉDIENTS

½ tasse de compote de pommes	¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
¼ tasse de tofu soyeux	5 segments de mandarine
¼ tasse de lait de votre choix	⅛ c. à thé d'essence de vanille
½ tasse de tranches de banane surgelées	1 pincée de cannelle moulue
	2 glaçons

## PRÉPARATION

1. Mettre la compote de pommes, le tofu et le lait dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Savourer!

## VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal: 380 / Protéines (g): 15 / Lipides (g): 6 / Glucides (g): 72 / Fibres (g): 8 / Ca (mg): 139 / Fe (mg): 3 / Na (mg): 42

# Smoothie aux saveurs de « creamsicle » à l'orange

## INGRÉDIENTS

½ tasse de boisson d'amande	¼ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
3 c. à soupe de jus de mandarine en conserve	½ tasse de tranches de banane surgelées
½ tasse de segments de mandarine en conserve	3 glaçons
⅓ tasse (85 g) de tofu soyeux	1 c. à thé de miel

## PRÉPARATION

1. Verser la boisson d'amande et le jus de mandarine dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter du jus de mandarine, au besoin.

## VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal: 398 / Protéines (g): 13 / Lipides (g): 8 / Glucides (g): 75 / Fibres (g): 7 / Ca (mg): 223 / Fe (mg): 4 / Na (mg): 93

# Smoothie au beurre d'arachides et à la confiture

## INGRÉDIENTS

½ tasse de boisson d'amande	½ tasse de tranches de banane surgelées
¼ tasse de tofu soyeux	⅛ c. à thé de cannelle moulue
1 c. à soupe de beurre d'arachides lisse	3 glaçons
1 c. à soupe de confiture sans pépins, au choix	1 c. à thé de miel

## PRÉPARATION

1. Mettre la boisson d'amande et le tofu dans la jarre du mélangeur. Mixer brièvement.
2. Ajouter le reste des ingrédients et réduire en purée lisse.
3. Goûter et ajouter de la boisson d'amande, au besoin.

## VALEUR NUTRITIVE (1 SMOOTHIE)

Kcal: 330 / Protéines (g): 8 / Lipides (g): 12 / Glucides (g): 52 / Fibres (g): 3 / Ca (mg): 195  
Fe (mg): 2 / Na (mg): 93