

# metro



## Boisson tonifiante aux bleuets

Évaluer cette recette  2 Votes



Sans Gluten

2 PORTIONS | 0:05 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

125 ml Tofu soyeux  
(1/2 tasse)

1 Banane

125 ml Bleuets congelés  
(1/2 tasse)

250 ml Jus d'orange  
(1 tasse)

### Préparation

Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le tofu, la banane, les bleuets et le jus d'orange jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter plus ou moins de jus selon la texture désirée.

Verser dans un grand verre et servir immédiatement.

Source : Metro

### Mentions légales

#### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.