



Lait fouetté au beurre d'arachide et à la banane

 PRÉPARATION : 5 MIN

Chaque portion de ce délicieux frappé contient 26 g de protéines : de quoi vous soutenir longtemps!

Qu'est-ce qu'il me faut ?

1 PORTION

- 1/2 tasse de lait écrémé
- 1/2 tasse de yogourt grec nature sans gras
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide *Kraft* Tout naturel
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de miel
- 1 petite banane, tranchée
- 4 glaçons

Que dois-je faire ?

Étape 1

Passer au mélangeur tous les ingrédients, sauf les glaçons, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Étape 2

Ajouter les glaçons; mélanger jusqu'à ce que le tout épaisse.

Étape 3

Servir immédiatement.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitution(s)

Remplacez les tranches de bananes par 1/2 t de fruits frais ou surgelés.

Substitution(s)

Préparez la recette avec votre variété de beurre d'arachide *Kraft* favorite.

{ Nutrition }

Calories	480
% valeur quotidienne	
Matières grasses 18 g	28 %
Matières grasses saturées 4 g	20 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 110 mg	5 %
Glucides 61 g	20 %
Fibres alimentaires 6 g	24 %
Sucres 42 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	15 %
Calcium	30 %
Fer	10 %

Portions

1 portion de 2 tasses (500 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d'œil ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne 5

5	✱	2
4	✱	0
3	✱	0
2	✱	0
1	✱	0

1 à 3 sur 2: C Trier - Plus Haut au plus Bas ▼



Invité - il y a 4
an

excellent a refaire

excellent a refaire

👍 (0) 🗨️ (0)



Invité - il y a 5
an

J'ai pris 1 *** de lait de soya a la vanille, 2 cuill?re a soupe de beurre de peanuts cr?meux, 1**

J'ai pris 1 ***** de lait de soya a la vanille, 2 cuill?re a soupe de beurre de peanuts cr?meux, 1

bananes, 1 cuillère de miel, 3
grosse cuillère a soupe de yogourt
grec nature et 4 a 6 glaces et c'
tait succulent merci pour l'idée , je
n'ai pas mis de flocon d'avoine car
j'aime la texture lisse. A refaire :)

 (0)  (0)

