

NOS BISCUITS DES Guides

L'avenir des filles, préparé avec amour

Smoothie crémeux aux biscuits de Sasha

Cette recette est tirée de la section Nutrition du défi Pour des os solides. Voyez en quoi consiste le défi à www.girlguides.ca, sous la rubrique *Program Ideas*. Partagez cette délicieuse friandise avec une amie ou deux. C'est aussi une bonne source de calcium!

Une portion.

Ingrédients

65 ml (½ t.) de lait écrémé

65 ml (½ t.) de yogourt à la vanille congelé

1 biscuit classique au chocolat des Guides (émietté)

Méthode

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

BON APPÉTIT!