



Lait fouetté au cantaloup

Ingrédients

2 tasses	cantaloup bien mûr, en gros cubes	500 ml ou 340 g
1 moyenne	banane	115 g
1 tasse	lait 2 % m.g. ou boisson de soya enrichie	250 ml
1 c. table	miel	15 ml

Très facile

0 à 15 minutes

0 à 2 \$ par portion

4 portions

Préparation

- ▶ Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. En tenant bien le couvercle, faire tourner à vitesse élevée jusqu'à ce que la texture soit lisse. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de boire.

Photo : Mélissa Carrier, Lilipub, tirée du magazine Bien grandir.

Indications santé: [Extenso](#)

Pour la valeur nutritive de cette recette, veuillez consulter la section Recettes de PasseportSanté.net: <http://www.passeportsante.net/recettes/>