

POUDING AVO-CACAO

INGRÉDIENTS

1 banane

1 avocat

½ tasse de lait

1 ou 2 c. à thé de poudre de cacao

1 ou 2 c. à thé de miel (facultatif)

PRÉPARATION

Mixer la banane, l'avocat, le lait et la poudre de cacao jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Pour un goût plus sucré, ajouter un peu de miel.

Recette tirée du site www.dailycaring.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.