

# SMOOTHIE AU BEURRE D'ARACHIDE ET AUX FLOCONS D'AVOINE

## INGRÉDIENTS

¼ tasse de flocons d'avoine  
1 banane  
¼ tasse de beurre d'arachide  
1 c. à soupe de miel  
1 tasse de lait 3,25 %

## PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Savourer!

Recette tirée du site [www.thegeriatricdietitian.com](http://www.thegeriatricdietitian.com)

[solutionentete.org](http://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.