

UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER\*

avec les Légumes, les Fruits  
et la Banane

LIFE IS BETTER  
AVEC LA BANANE  
ET LA POMME !



## SMOOTHIE BANANE-POMME

### Temps de préparation :

5 min.

### Ingrédients :

- 1 banane
- 1 pomme
- 6 cl de jus de citron
- 1 pincée de cannelle

### Préparation :

1. Laver la pomme et éplucher la banane.
2. Tailler grossièrement la pomme et couper la banane en rondelles.
3. Les mettre dans un blender et ajouter le jus du citron et une pincée de cannelle.
4. Mixer et servir frais.

🔍 [lifeisbetter.eu/fr](https://lifeisbetter.eu/fr)

Une recette proposée dans le cadre du partenariat avec Rock en Seine

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables. Visitez [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf) pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.