

UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

LIFE IS BETTER*

avec les Légumes, les Fruits
et la Banane

ROCK'N'BANANA



SMOOTHIE BANANE/PÊCHE

Ingrédients :

- ½ banane
- 1 pêche
- 1 cac de jus de citron
- 15 cl d'eau

Préparation :

Laver la pêche et éplucher la banane.
Tailler grossièrement la pêche en retirant le noyau et couper la banane en 2.
Mettre la pêche en morceaux et la demi-banane dans un blender et ajouter le jus du citron et l'eau.
Mixer et servir frais.

🔍 lifeisbetter.eu/fr

Une recette proposée en 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 pour obtenir des informations et des recommandations sur les régimes alimentaires équilibrés et sains.