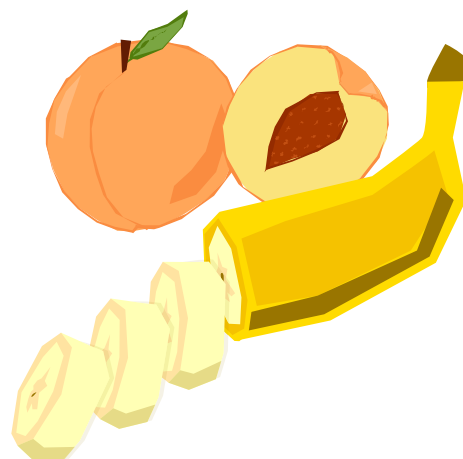


UN MESSAGE EUROPÉEN QUI FAIT DU BIEN

# LIFE IS BETTER\*

avec les Légumes, les Fruits  
et la Banane



## SMOOTHIE BANANE - PÊCHE

### Ingrédients :

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

### Préparation :

1. Lavez la pêche et épluchez la banane.
2. Taillez grossièrement la pêche en retirant le noyau et coupez la banane en deux.
3. Mettez les morceaux de pêche et la demi-banane dans un blender, ajoutez le jus de citron et l'eau.
4. Mixez et servez frais.

🔍 [lifeisbetter.eu/fr](https://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](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.