

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Boisson fouettée aux bleuets

*Surveillance d'un adulte requise | Sans gluten et sans produits laitiers*

### Liste des ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de lait d'amande (ou autre lait végétal) non sucré
- 1 banane de taille moyenne
- ½ tasse (125 ml) de bleuets surgelés sans sucre ajouté
- ¼ tasse (65 ml) de gruau instantané nature
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable
- ½ c. à thé (3 ml) de cannelle moulue
- Une pincée de sel de mer

### Instructions :

1. Passer les 6 premiers ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Verser dans 2 verres préalablement réfrigérés, et saupoudrer de sel de mer. Servir immédiatement.

*Donne 2 portions*

**Temps de préparation :** 5 minutes

### Valeur nutritive par portion :

1 tasse = 153 calories, 3 g de gras (0 g de gras saturé), 0 g de cholestérol, 191 mg de sodium, 31 g de glucides (13 g de sucres, 5 g de fibres), 3 g de protéines. Système d'échange pour le diabète : 2 échanges de féculents.