

# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Smoothies au yogourt

*Supervision d'un adulte requise | Contient des produits laitiers*

### **Ingrédients :**

- 1 tasse de yogourt à la vanille faible en gras
- 1 tasse de jus de fruits froid (jus de fruits à 100 %, sans sucre, comme Ocean Spray)
- 1 tasse de fruits variés : pêches, prunes, bananes, framboises, bleuets

### **Préparation :**

1. Mettre le yogourt et le jus de fruits dans le mélangeur.
2. Couper les fruits en morceaux de 1 cm et les déposer dans le mélangeur jusqu'à ce qu'il soit rempli aux  $\frac{3}{4}$ . Réduire tous les ingrédients en purée. Réfrigérer et servir.

*Donne 1 carafe*

**Temps de préparation :** 10 minutes

