

Smoothie enrichi pastèque fruits rouges

Ingrédients

- Pastèque : 200 g
- Fraises : 100 g
- Framboises: 50 g
- Lait entier : 10 cl
- Lait en poudre : 2 cuillères à soupe
- Miel : 1 cuillère à café
- Quelques feuilles de menthe (optionnel)



Préparation

- Mettre les fraises et framboises au congélateur.
- Diluer le lait en poudre dans le lait entier.
- Mixer les fruits congelés avec le lait.
- Mixer le mélange avec la pastèque (et la menthe).
- Ajouter le miel, mélanger et servez dans un verre.



Vous pouvez remplacer le lait entier par un CNO lacté goût neutre ou vanille pour amener plus de calories et de protéines. Cela permet de varier la prise du Complément Nutritionnel Oral (CNO).