



# Smoothie Choco banane

Une collation saine qui vous aidera à tenir jusqu'au repas suivant. Des fibres, des minéraux, des sucres naturels et seulement 146 kcal...



## Ingrédients pour 1 personne

1 banane

125 ml de lait (végétal ou non)

10g de cacao non sucré.

## Préparation

Mixer ensemble la banane le lait et le cacao.

Déguster frais.