

Smoothie banane, fraise et graines de chia

Ingrédients:

20 cl de lait demi-écrémé
180 gr de fraises
1 banane
2 c. à s. de graine de chia
1 c. à s. de miel



- ✓ **Verser** tout les ingrédients dans le bol du mixeur.
- ✓ **Mixer** bien jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et sans morceaux.
- ✓ **Servir** bien frais, accompagné d'une assiette de fruits si vous le souhaitez.

A savoir:

Le chia est une plante de la famille des sauges, originaire d'Amérique Centrale. Cultivé depuis des millénaires pour ses petites graines qui servaient d'aliment de base au Aztèques.

Les graines de chia sont très riches en fibres, elles calent durablement les estomacs et font disparaître les envies de grignotages entre les repas.