RECETTE ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB

SMOOTHIE AUX FRUITS

(1 PORTION)



Ingrédients

1 bouteille d'Ensure® Compact Protein HMB Vanille 1 poignée de fruits mélangés 50 g de yaourt à la vanille Quelques glaçons

Préparation

Versez Ensure[®] Compact Protein HMB Vanille et les fruits dans le mixeur, ajoutez le yaourt à la vanille et les glaçons. Mélangez bien.

Suggestion de décoration

Ajoutez des morceaux de fruits.

Valeur nutritionnelle par portion (300 ml)

Énergie	466 kcal
Protéines	20.7 g
Glucides	54.6 g
Graisse	16.9 g
Fibres	4.4 g





RECETTE ENSURE® COMPACT PROTEIN HMB

FRAPPÉ AUX BANANES

(1 PORTION)



Ingrédients

1 bouteille d'Ensure® Compact Protein HMB Banane

1 banane

2 boules de glace à la vanille

Préparation

Versez Ensure® Compact Protein HMB Banane dans le mixeur, ajoutez une banane et deux boules de glace à la vanille, mélangez brièvement et savourez bien froid!

Valeur nutritionnelle par portion (325 ml)

Énergie	557 kcal
Protéines	21.9 g
Glucides	68.8 g
Graisse	20.7 g
Fibres	2.4 g



