

PB&J smoothie

Akeyi timoun yo

Ki pa gen anpil sik ki ajoute - san gliten

Engredyan

Pòsyon: 2

Tan preparasyon: 5 minit

- 1 1/4 tas **bè jele**
(gade nòt)
- 2 gwo kiyè **manba**
- 1 **bannann**
- 1 tas **lèt ki pa gen anpil grès**

*Remak: Ou ka itilize bè fre tou. Sèvi ak 1 tas bè fre ak 1/4 tas glas.
Ou ka itilize nenpòt Berry, men yo rekòmande frèz ak franbwazyè.*

Direksyon

1. Melanje tout engredyan yo nan yon blenndè.
2. Melanje jiskaske lis, sispann grate blenndè a si sa nesesè.
3. Apresye!

