Boisson Énergisante protéinée

PRÉPARATION: 10 MINUTES

1 PORTION

Valeur nutritive

PAR PORTION (250 mL ou 1 tasse)

Équivalences rénales:
2 éq. protéine

Calories	**412 kcal**
Protéines	**12 g**
Glucides	**59 g**
Fibres	**2,6 g**
Lipides	**16 g**
Gras saturés	**1,6 g**
Cholestérol	**0 mg**
Sodium	**170 mg**
Potassium	**155 mg**
Phosphore	**160 mg**

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de boisson de riz à la vanille non enrichie
1/3 tasse d'œufs liquides pasteurisés
1/4 tasse de fraises fraîches tranchées
1c. à table d'avoine
1c. à table d'huile végétale
2 c. à table de miel

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

VARIANTES:

- Vous pouvez remplacer les fraises par 1/2 tasse de bleuets.
- Pour une boisson chocolatée remplacer les fruits par 1 c. à table de poudre de cacao.
- **Si vous êtes diabétique** réduire la quantité de miel à 2 c. à thé. Calculez 1 éq. protéine + 2 éq. féculent.

Remarque:
Voici une boisson nutritive pour compléter vos besoins en protéines et en calories pour les jours de moins bon appétit!

Source: Osez les saveurs ! Été 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca