

# BOL FRAPPÉ AUX FRUITS BANANES ET BLEUETS

## INGRÉDIENTS (4 portions)

- 4 bananes
- 1 tasse de bleuets
- 1 tasse de lait de votre choix
- 1 c. à thé de vanille

## INGRÉDIENTS (taille de la classe : 24 élèves)

- 24 bananes
- 6 tasses de bleuets
- 6 tasses de lait de votre choix
- 2 c. à table de vanille



## PRÉPARATION

1. Versez tous les ingrédients dans un mélangeur; mélangez jusqu'à ce la préparation soit lisse (mélangez en lots selon la taille de la classe).
2. Dégustez immédiatement ou versez la préparation dans un contenant pour en profiter plus tard!

### FAIT INTÉRESSANT

Les bleuets sont une source d'antioxydants qui aident à prévenir la détérioration cellulaire.

### CONSEIL DE CUISSON

Si vous remplacez le lait de vache par une boisson non laitière, pensez à utiliser une option « enrichie ». Vous aurez ainsi un apport semblable en calcium et en vitamine D que vous auriez pour le lait de vache.