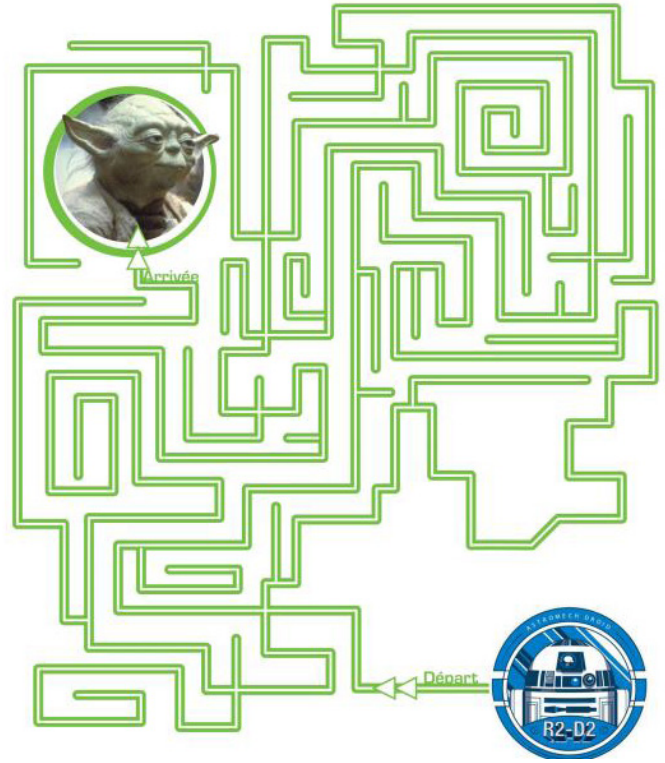


L'atelier MJC N°13

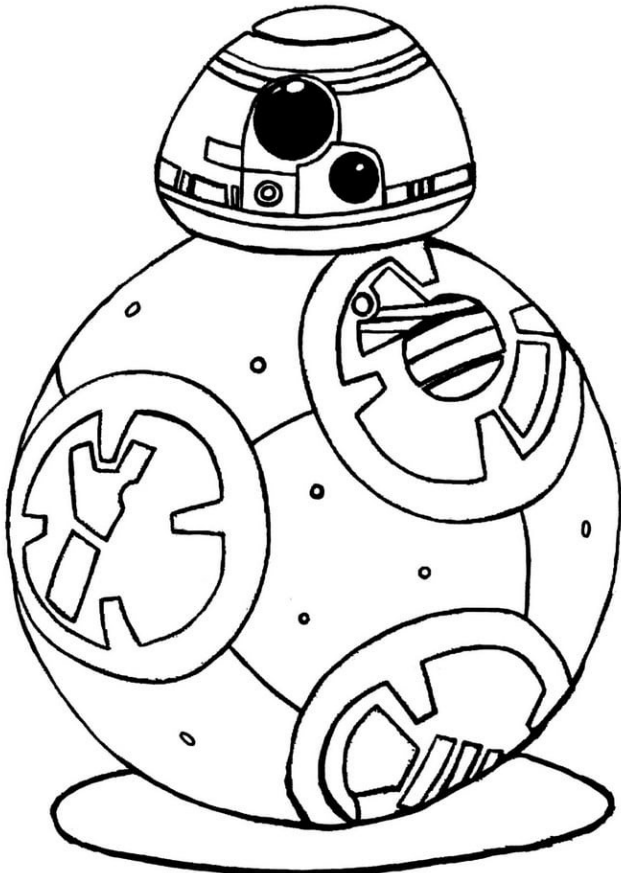
Coloriage du jour 1



Jeu du jour



Coloriage du jour 2



La recette du jour : smoothie bananapple



Ingrédients pour 1 pers. :

1 banane • 1 pomme • 1 yaourt onctueux

Préparation :

Coupez en fines rondelles la banane puis épluchez, épépinez et coupez en petits morceaux votre pomme.

Mettez le tout dans votre mixeur, avec le yaourt.

Appuyez sur le bouton, puis patientez le temps que le mélange devienne bien homogène et lisse (il ne doit pas rester de morceaux de fruits !).

Enfin, versez le tout dans un grand verre et dégustez à l'aide d'une paille ou d'une cuillère.