Yogourt frappé aux fruits

Ingrédients pour 6 yogourts frappés :

1 tasse (250 ml)	fruits frais ou congelés (ex. petits fruits, fraises, bananes)
¾ tasse (175 ml)	yogourt nature, à la vanille ou aux fruits
¾ tasse (175 ml)	jus d'orange 100% pur

Préparation :

1. Laver les fruits frais. Si les fruits sont congelés, les laisser décongeler à la température de la pièce, ou les mettre quelques minutes au four micro-ondes.
2. Mesurer les ingrédients.
3. Déposer le yogourt, les fruits et le jus dans un mélangeur.
4. Broyer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
5. Verser dans six (6) verres. Placer les restants au réfrigérateur.

ᑲᓇᑦᒥ ᐃᓗᓕᓇᓂᑦᒧᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES