

Recette du JUM

« Jus de l'Université de Montréal »

(pour 4 portions de 250 mL)

Ingrédients :

- ✓ 1 boîte de jus d'orange concentré non décongelé de 355 mL
- ✓ 2 boîtes de lait 1% ou écrémé de 355 mL
- ✓ Une pincée de sel

Préparation :

Au robot ou au mélangeur, fouetter les ingrédients jusqu'à obtention d'un liquide onctueux.

Pour varier les parfums, ajouter au mélange du miel, du sirop ou des fruits.



Préparée avec du lait 1%,
chaque portion contient :

- 49,3g de glucides
- 8,6g de protéines
- 2,2g de lipides

Préparée avec du lait écrémé,
chaque portion contient :

- 49,3g de glucides
- 8,8g de protéines
- 0,6g de lipides