Laits frappés :

tournez, mélangez, savourez

Lait

Yogourt

Légumes

Fruits

Graines

Rehausseurs de saveur

Vous ou votre famille avez le goût de boire un lait frappé? Il suffit de tourner la roue pour en trouver un qui vous inspire. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez une texture lisse et le tour est joué!

Mango tango

Donne : 2 ⅓ tasses (600 ml)

- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais, haché finement
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de chanvre
- 1 tasse (250 ml) de mangue, fraîche ou surgelée
- 1 tasse (250 ml) de bette à carde, crue
- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la mangue
- 1 tasse (250 ml) de lait

Toujours frais, toujours local, toujours de saison

Lorsque vous achetez du lait 100 % canadien, vous avez la certitude d'obtenir un produit de grande qualité, durable, nutritif, délicieux et toujours frais. Saviez-vous qu'une fois qu'une vache est traite, il faut au maximum trois jours pour que son lait se retrouve en épicerie?

Des protéines à chaque repas

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer des aliments protéinés à chaque repas, et ceux-ci devraient couvrir le quart de l'assiette. On trouve des protéines dans des aliments tels que le lait, le yogourt, le fromage, les noix, les graines, les légumineuses, les œufs, le poisson et les viandes maigres. En plus des protéines, les produits laitiers fournissent aussi un ensemble unique d'éléments nutritifs, par exemple du calcium et de la vitamine D. Ces éléments nutritifs aident à bâtir des dents et des os solides.

Une texture divinement lisse

Incorporez des bananes, des avocats ou des patates douces cuites pour rendre vos laits frappés extracrémeux et augmenter leur teneur en éléments nutritifs.

À propos du calcium

Saviez-vous que la quantité de calcium absorbée par l'organisme n'est pas la même pour tous les aliments? En effet, il faudrait manger environ 2 ½ tasses de brocoli cuit ou 8 tasses d'épinards cuits pour obtenir la quantité de calcium absorbée avec 1 tasse de lait.

Simplement délicieux

Lisez la liste d'ingrédients sur le carton de lait et vous verrez qu'elle est courte et simple : lait, vitamine D et vitamine A. Tous les autres éléments nutritifs sont naturellement présents dans le lait!

Boisson désaltérante

Le lait est une boisson hydratante et saine recommandée par le *Guide alimentaire canadien*.

Droits d'auteur © 2016 Les Producteurs laitiers du Canada, révisé en 2018, 2021

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

Education Nutrition.ca

Par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada