



Smoothie ananas/mangue

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients : 1 demi ananas • 1 mangue •
1 orange • 20 cl de lait

Recette : Coupez l'ananas et la mangue en morceaux. Pressez l'orange. Mettez tous les ingrédients dans un blender. Mixez pendant 30 secondes à puissance maximum. Versez dans un verre et agrémentez d'une tranche d'ananas. Dégustez !

