

SMOOTHIE CHOU KALE, MANGUE & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 branches de chou kale (= 60g de feuilles pesées sans la partie centrale)
- 1 mangue (= 250g à 300g de chair environ)
- Eau de coco 300mL

Astuces :

- Remplacer le lait de coco par du jus d'orange (maison ou 100% pur jus).
- Remplacer l'eau de coco par du lait de coco.
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1 heure | Pour 600mL de smoothie

1. Détacher les feuilles de la branche du chou kale. À l'aide d'un couteau, pour chaque feuille, enlever la partie centrale de couleur blanche (partie non comestible) et bien laver les feuilles.
2. Éplucher la mangue : enlever la peau, le noyau et la couper en cubes de 3 cm de largeur.
3. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer correctement tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr