

SMOOTHIE MANGUE & ANANAS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 mangue (fraîche ou surgelée) = 250g à 300g de chair
- Ananas 200g (frais ou en conserve)
- 1 citron vert
- 2 à 3 oranges (= 200mL de jus)

Astuces :

- Ajouter des feuilles de menthe ou de basilic frais.
- 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. Éplucher la mangue : enlever la peau et récupérer la chair.
2. Couper l'ananas (s'il est frais) ou égoutter les tranches d'ananas (s'il est en conserve).
3. Presser le citron vert et les oranges.
4. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
5. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr