

# SMOOTHIE MANGUE & PASSION



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 mangue (= 250g à 300g de chair)
- 4 fruits de la passion
- 3 citrons verts
- 2 oranges (= 100 à 150mL de jus)

## Astuces :

- Remplacer les oranges pressées par du jus d'orange 100% pur jus.
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1 heure | Pour 800mL de smoothie**

1. Presser les oranges et les citrons verts. Récupérer le jus et la pulpe.
2. Couper en 2 les fruits de la passion et les vider à l'aide d'une cuillère à café.
3. Éplucher la mangue : enlever la peau et le noyau. La couper en petits morceaux.
4. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse et onctueux.
5. Réserver au frais 1 heure, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr