



Temps préparation : 15 mn

Ingrédients : 4 personnes

- 1 mangue mûre
- 2 oranges
- 1 pamplemousse

Matériel : presse agrumes et blender

SMOOTHIE

Mangue et Agrumes

PREPARATION du SMOOTHIE

1 - Presser le jus des oranges et du pamplemousse.

2 - Dans le blender, déposer la mangue épluchée et découpée en morceaux puis verser le jus des agrumes. Mixer à vitesse maximale pour obtenir un Smoothie velouté et onctueux.