



Smoothie vert sucré

PORTIONS : 1
PRÉPARATION : 5 minutes

PRÉPARATION

1. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et prélever la chair.
2. Éplucher la banane.
3. Éplucher la mangue et détacher la chair au noyau.
4. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
5. Verser le smoothie dans un verre et savourer.

INGRÉDIENTS

- 1/2 avocat
- 1/2 banane
- 1/4 de mangue fraîche
ou 70 g de mangue
surgelée
- 1 poignet d'épinards
- 300 ml de lait entier
- 2 dattes dénoyautées