



*Smoothie à la mangue, à la vanille et au chia*

# Smoothie à la mangue, à la vanille et au chia



Préparation 5 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

---

**450 g (3 tasses) de mangues surgelées, hachées**

**240 g (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras**

**2 c. à soupe de graines de chia**

**720 ml (3 tasses) de lait froid de votre choix**

---

## Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Préparation 5 minutes



Portions 1

---

**150 g (1 tasse) de mangues surgelées, hachées**

**120 g (½ tasse) de yogourt à la vanille faible en gras**

**1 c. à soupe de graines de chia**

**300 ml (1¼ tasse) de lait froid de votre choix**

---

## Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.