



Smoothie vert à l'orange et à la mangue

Smoothie vert à l'orange et à la mangue



Préparation 5 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) Portions 4

2 oranges, pelées et, hachées

**40 g / 4 feuilles de chou kale sans tige,
hachées grossièrement**

1 avocat, pelé et dénoyauté

200 g (1½ tasse) de mangue surgelée, hachée

600 ml (2½ tasses) d'eau de coco, refroidie

Préparation

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



SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE

jusqu'à la fin du programme.



Préparation 5 minutes



Portions 1

1 orange, pelée, hachée

**20 g / 2 feuilles) de chou kale sans tige,
hachées grossièrement**

½ avocat, pelé et dénoyauté

100 g (¼ tasse) de mangue surgelée, hachée

300 ml (1¼ tasse) d'eau de coco, refroidie

Préparation

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



SMOOTHIE VERT/SMOOTHIE

jusqu'à la fin du programme.