



Smoothie vert tropical

Smoothie vert tropical



 Préparation 10 minutes

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

340 g (2 tasses) d'ananas, pelé et haché

220 g (1½ tasse) de mangues, surgelées et hachées

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

480 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie

42 g (¼ tasse) d'amandes fraîches

Préparation

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

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



 Préparation 10 minutes

 Portions 1

170 g (1 tasse) d'ananas, pelé et haché

110 g (¾ tasse) de mangues surgelées, hachées

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

240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

2 c. à soupe d'amandes fraîches

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.