

Smoothie à la mangue et aux ananas



Ingrédients:

1 tasse de mangue
1 tasse d'ananas
1 tasse de jus d'orange
1 tasse de yogourt
1 cuillère à soupe de miel
3 glaçons (facultatif)

Préparation :

Peler les mangues. Couper les mangues et les ananas en morceaux.
Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide.
Servir frais dans un grand verre!