

Smoothie tropical à l'orange

- Un smoothie tropical à l'orange super facile à faire.... (Miam!)



PRÉPARATION
5 MIN

TEMPS TOTAL
5 MIN

PORTION
1

Ingrédients :

- 1 grosse orange, pelée
- 1 banane, pelée
- 1/2 tasse (125 ml) d'ananas
- 1/2 tasse (125 ml) de **lait d'amandes**
- Quelques glaçons

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients (dans l'ordre) dans votre mélangeur.
2. Mélanger jusqu'à ce que ça soit homogène (environ 1 minute).
3. Verser dans un verre.

“ Parfait pour les matins pressés ou après une promenade en vélo, ce smoothie à l'orange est énergisant et très facile à faire!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

