



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Smoothie glacé mangue banane

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 boîte de mangues pelées en morceaux*
- 1 banane*
- 1 yaourt 0 % de 150 g*
- 1 cuillère à café de sirop d'agave ou de sirop de sucre de coco*

Préparation de la recette :

Pelez la banane et coupez-la en morceaux.

Placez les mangues, la banane, le yaourt, le sirop d'agave et 8 glaçons dans un mixeur. Mixez finement.

Placez au réfrigérateur au moins 1 h. Servez dans des coupes ou des verres.