



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

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

## Smoothie kiwi mangue

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- 2 kiwis
- 3 petites oranges
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 petite mangue très mûre
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 1 peu d'eau si besoin

**Préparation de la recette :**

Peler le kiwi et la mangue.

Couper les fruits en gros morceaux et les mettre dans le blender.

Peler à vif une orange et ajouter les suprêmes au blender.

Presser les deux autres oranges pour en prélever le jus. Ajouter le jus au blender ainsi que celui du citron.

Ajouter le gingembre.

Mixer le tout très finement. Si le mélange est trop épais et se mixe mal, ajouter un peu d'eau.