



SMOOTHIES AUX FRAISES ET MANGUES

Recette facile à cuisiner (pour les enfants)

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches (ou surgelées)
- 1 tasse de mangues coupées en dés congelées
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 tasse de yogourt nature
- 1 c. à café de miel
- 12 @ 15 glaçons

MÉTHODE :

- Mettre tous les ingrédients dans un mixeur. Bien réduire le tout en purée liquide.
- Servir frais dans un grand verre avec un petit fruit comme décoration.

Simon Renaud, chef exécutif

Hôtel Delta Montréal

Téléphone : (514) 286-1517