



Boissons sans alcool
Smoothie mangue coco



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

245

CALORIES

Ingrédients
pour **2** personnes

**Ingrédients pour le
smoothie mangue coco**

1 Mangue

10 cl **Lait de coco**

20 cl **Jus d'orange**

100 g **Fromage blanc**

0.5 c. à café **Noix de coco
rapée**

Étape 1

Préparation du smoothie mangue coco

- 1 Éplucher la mangue à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 En prélever un quartier, le détailler en fines lamelles et les réserver sur une assiette pour le dressage.
- 3 Prélever le reste de chair en contournant le noyau.
- 4 La détailler en gros dés et la placer dans le bol d'un blender.
- 5 Ajouter le lait de coco, le fromage blanc et le jus d'orange.
- 6 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène et mousseux.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser le smoothie dans des verrines.
- 2 Ajouter quelques fines lamelles de mangues.
- 3 Saupoudrer d'un peu de noix de coco râpée à l'aide d'une cuillère à café.
- 4 Servir sans attendre.