



## SMOOTHIE MANGUE AVOCAT

Encas, collation ou petit déjeuner pour les plus pressés.  
Rapide à prendre. Facile d'emporter et de consommer en petit gorges dans un période de travail.

 15 minutes 15 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 30 grammes de mangue en morceaux surgelée Monoprix
- 30 grammes d'avocat, pulpe, cru [1/4 petit avocat]
- 100 grammes de lait de coco
- 15 grammes d'avoine, crue

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer.
- 2° Déguster froid.
- 3° Optionnel moins énergie: changer le lait de coco pour lait amandes, noix, riz ou simplement lait de vache écrémé ou demi-écrémé.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [250 g]	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	3 g	7 g	14 %
GLUCIDES	9 g	23 g	9 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	15 g	37 g	52 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	26 g	129 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	18 mg	46 mg	2 %