

# SMOOTHIE PROTEINE MANGUE ET BANANE

PRISCA MORJON



**Préparation**

10 min

**Cuisson**

-- min

**Personnes**

4

## Ingrédients

2 bananes  
200g de chair de mangue surgelée  
1 yaourt au citron ou à la vanille  
300ml de lait  
3 cuillères à soupe de flocons d'avoine  
50g de mélange de noix (amande, goji, cranberries, pécan...)  
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

## Préparation

Disposer tous les ingrédients dans un blender.  
Mixer durant 3 minutes.  
Déguster sans attendre ou bien frais en cours de journée.

Environ **1,00€**   
PAR PERSONNE