

# SMOOTHIE CRÉMEUX À LA MANGUE ET À LA NOIX DE COCO

## INGRÉDIENTS

1 tasse de lait de coco  
4 c. à soupe de yogourt grec  
1 banane  
¾ tasse de morceaux de mangue surgelés  
¼ tasse de flocons d'avoine

## PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Savourer!

Recette tirée du site [www.bbcgoodfood.com](http://www.bbcgoodfood.com)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.