

SUPER SMOOTHIES



LA RECETTE DE WONDER WOMAN LE SUPER SMOOTHIE

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de mûres
- 1 tasse d'oranges (en morceaux)
- 4 feuilles de menthe



Avec l'aide d'un adulte, passe le tout au blender jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

LA RECETTE DE BUMBLEBEE LE DÉLICIEUX SMOOTHIE

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de mangue glacée
- 1 banane
- 1 demi tasse de jus d'orange
- 1 demi tasse de lait d'amande



Avec l'aide d'un adulte, passe le tout au blender jusqu'à obtenir une texture onctueuse.