3 SMOOTHIES MATIN

**SMOOTHIE VERT**

 **SMOOTHIE MANGUE ANANAS GINGEMBRE**

2 tasses d’ananas en cubes frais ou congelés

2 tasses de mangues en cubes, frais ou congelés

1 pouce de gingembre frais pelé et coupé

EAU DE COCO 1 TASSE SI FRUITS FRAIS / DE 1 À 2 tasses POUR FRUITS CONGELÉS