

# les recettes d'Alice

## Smoothie ananas, carotte Et jus d'orange



4

### INGREDIENTS

4 carottes

½ ananas

8 glaçons

30cl de jus d'orange



Smoothie

### MATERIEL NECESSAIRE

Blender coupe ananas



été

### PREPARATION ET REALISATION

Pelez les carottes et coupez-les en morceaux.



Pelez le demi ananas et coupez-le en morceaux.



10 min

Rassemblez-le dans le bol du blender, ajoutez le jus d'orange et les glaçons.



0

Mixez 4 minutes et dégustez frais.



facile

### CONSEILS ET ASTUCES

.Si vous n'aimez pas les morceaux passez la préparation au tamis fin avant de servir

Alice Délice

