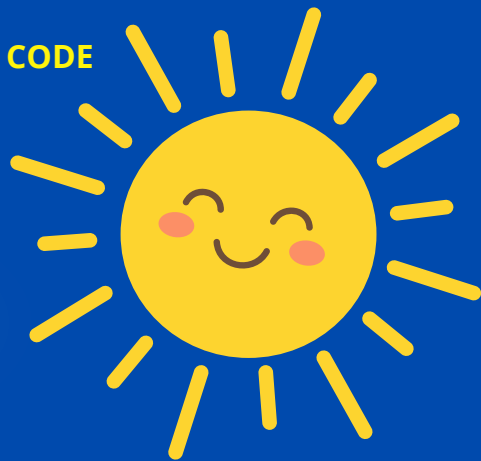


Retrouvez-nous sur mikoollemanicou.com ou flashez le QR CODE



Smoothie

du Colibri

Un smoothie fruité, coloré et plein d'énergie !



LES INGRÉDIENTS

(pour 2 grands verres ou 4 petits)



1 banane



150 g
de fraises
(fraîches ou
surgelées)



½ mangue
bien mûre



200 ml
de lait
(ou boisson
végétale)



1 yaourt
nature ou
à la vanille



1 cuillère
à café de miel
(facultatif)

LE MATÉRIEL



Un blender



Une planche
à découper



Un couteau
(utilisé par
un adulte)



Une cuillère



Des verres

LES ÉTAPES

1 PRÉPARER LES FRUITS

Avec l'aide d'un adulte :

- Éplucher la banane.
- Éplucher et couper la mangue.
- Laver les fraises et enlever les petites feuilles.



2 METTRE LES INGRÉDIENTS DANS LE BLENDER

Ajoute :

- la banane,
- les fraises,
- la mangue,
- le yaourt,
- le lait,
- le miel (si tu en veux).



3 MIXER

⚠ Cette étape est réalisée par un adulte.

Mixer pendant environ
30 à 45 secondes,
jusqu'à obtenir
un smoothie
bien lisse.



4 DÉGUSTER !

Verse le smoothie dans les verres.

Tu peux le décorer avec :

- une fraise,
- une rondelle de banane,
- une feuille de menthe.



LE PETIT CONSEIL DU COLIBRI

Pour un smoothie bien frais, ajoute quelques glaçons ou utilise des fruits congelés.



≡ Bon appétit ! ≡



COMMERÇANTS,
PUBLIEZ VOS COUPONS
DANS LE MAGAZINE MIKOO !

OFFREZ DES RÉDUCTIONS AUX FAMILLES
et attirez encore plus de clients !

Mikoo
le manicou



DES OFFRES
UNIQUEMENT POUR
LES ENFANTS !

-10%
-20% -30%...
À VOUS DE JOUER !



★ PLUS DE VISIBILITÉ

👥 PLUS DE CLIENTS

❤ DES ENFANTS HEUREUX,
DES PARENTS RAVIS !

📞 CONTACTEZ-NOUS ! 0696 77 45 02