



Smoothie van avocado, banaan, mango & spinazie



De avocado geeft een romige smaak aan de smoothie. De banaan en mango zorgen voor een zoete twist en door spinazie toe te voegen krijgt je kleintje ook nog eens een portie groenten binnen.



2p



10m

INGREDIËNTEN

Voor 2 porties

- 1 banaan
- $\frac{1}{2}$ avocado
- 2 handen spinazie
- 75 g mango
- 200 ml water
- 4 el volle yoghurt
- Snuf kaneel



ZO MAAK JE DE SMOOTHIE

- 1 • Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.



Tip

Is de smoothie nog wat te dik? Voeg er dan nog wat water aan toe.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
151	7,2 g	1,4 g	16,7 g	3,3 g	3,1 g

MEPAL

Voor altijd