



ORANJE SMOOTHIE

#mango #sinaasappel #yoghurt

HOEVEELHEID

2 personen

WAT HEB JE NODIG

2 sinaasappels

1 mango

250 ml

yoghurt

1 eetlepel

citroensap

8 aardbeien

MATERIAAL

Blender

BEREIDINGSWIJZE

1. Als je graag een gladde smoothie wil pers je de sinaasappels uit en anders schil je ze en snijd je het vruchtvlees in stukken. Schil ook de mango en snijd het vruchtvlees om de pit in stukken.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?

06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.