

여름

recipe

# 망고바나나스무디



## 재료

냉동 망고 1컵  
바나나 1개  
코코넛 워터  
>또는 귀리우유 150ml  
라임즙 약간

## 대체 재료

망고  
→ 복숭아  
→ 파인애플  
코코넛 워터  
→ 아몬드 밀크

## 만드는 법

1. 재료를 전부 믹서기에 넣는다.
2. 재료를 간 이후 컵에 따라 마신다.

## 영양 정보(1잔)

약 180kcal, 비타민 C 풍부,  
당류 15g