



# Frozen tropical

*Recette  
modifiée*

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
1,5	3,2	16	103,5

## Recette facile : 10 min

### Ingrédients pour 2 personnes :

- 100ml jus d'ananas
- 100ml jus de mangue
- 1 grosse boule de glace à la noix de coco
- De la glace pilée

- Mixez tous les ingrédients
- Servez et dégustez tout de suite.
- Bonne dégustation !

### Matériel :

1 mixeur, 2 verres à cocktail,  
2 piques mini brochettes



Julie BELLEMBOS  
Diététicienne Coordinatrice NHC