

## **Smoothie 2 stora glas**

½ banan

100 g fryst mango

50 g frysta ärtor (ca ½ dl)

1 liten näve färsk bladspenat

2 dl mjölk

½ dl naturell yoghurt

½ dl apelsinjuice

½ citron (saften)

Mixa slät och servera!