



# Smoothie tropical

## Ingrédients

250 ml (1 tasse) de fraises congelées Alasko  
125 ml (1/2 tasse) de mangue congelée Alasko  
125 ml (1/2 tasse) d'ananas congelés Alasko  
60 ml (1/4 tasse) de banane Alasko congelée ou 1/2  
500 ml (2 tasses) de jus de fruits de la passion

## Les étapes

Incorporer tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse jusqu'à consistance lisse.

Servir immédiatement.

### VARIATION:

Verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et congeler jusqu'à que les sucettes figent (au moins 4 heures) pour une collation saine pour vos enfants.

### COLADA TROPICALE

Remplacez 1/2 tasse (125 ml) du jus avec du rhum blanc et remplacez le reste de la 1 1/2 tasse de jus (375 ml) par du lait de coco et ajoutez 1 cuillère à soupe (15 ml) jus de lime frais pour une savoureuse colada d'été.

Temps de préparation :  
5 minutes

Portions: 4 portions

Produit: Ananas en morceaux surgelés

Code du produit: 00231

Classification: Fruits classiques

Format: 1 x 40 lb

Conservation:

Garder congelé à 0°F ou -18°C. Prendre la quantité

désirée et remettre immédiatement au congélateur.

Ne pas recongeler après décongelé.

Préparation: Faites décongeler le produit à température de la pièce ou congelé. Servez-vous en

façon qu'un fruit frais ou i à votre recetter préférée.