Ma recette de smoothies au bleuets et ananas

1 tasse d’ananas

½ tasse de lait de coco

½ tasse de bleuets congelés

2 tasses de lait d’amande

2 cuillères à soupe de concentré de jus d’orange

(peu ajouter: amande, œuf, épinard, banane)

Mettre le tout au mélangeur et voilà!

Bon appétit