



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Tropische Chiquita bananencolada-shake met kokoswater

Geniet van de zomer met onze verfrissende Chiquita bananenshake! Deze tropische bananencolada-shake bevat kokosmelk, Chiquita bananen, mangosap, limoen en verse munt. De shake is alcoholvrij voor een gezonde levensstijl!

1

Hak de Chiquita-bananen in stukjes en meng ze met het kokoswater, mangosap en een limoen.

1

Giet het sap in de glazen en garneer met de andere limoen en de takjes munt.

1

Geniet ervan en deel je bananencolada-shakerecept via [#ChiquitaBanana](#)

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

2 Chiquita-bananen
475 mL kokoswater
475 mL mangosap
3 sprigs Munt
2 limoenen

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

171 Calorieën
0,3g Vetten
0,1g Verzadigde vetten
39,5g Koolhydraten
28,1g Suikers
2,8g Voedingsvezel
1,6g Eiwit
0,3g Zout