



✂ Smoothie ⏱ 10 min

???????? colada shake ??

???????? Chiquita ??? ?????

????????

?????????? ?? ?????????? ?? ?? ?????????????????? ???
 shake ?? ?????????? Chiquita! ????? ?? ????????? colada
 shake ?? ????????? ?????????? ????? ?????????, ??????????
 Chiquita, ????? ?????????, ????? ?? ????????? ??????. ???
 ?????????? ??????? ?? ?? ?????????? ?????? ?????!

1

????? ??? ?????????? Chiquita ?? ?????????? ???
 ??????????? ?? ?? ?? ????? ?????????, ??? ????? ??????
 ??? ?? ?????.

2

????? ??? ????? ??? ?????????? ??? ??????????? ?? ??
 ?????????? ????? ??? ?? ?????????? ???????.

3

INGREDIENTS FOR

- 2 Chiquita bananas
- 475 mL coconut water
- 475 mL mango juice
- 3 sprigs mint
- 2 limes

NUTRITIONAL VALUES PER PERSON

- 171 ??????????
- 0,3g ????????
- 0,1g ????????????
- 39,5g ????????????????
- 28,1g ??????????
- 2,8g ?????????? ????
- 1,6g ??????????
- 0,3g ??????

????????? ?? ?????????????? ?? ??????? ?? ?? Colada
shake ?? ??????? ?????????????????? ?? #ChiquitaBanana