COMPOTE MANGUE / ANANAS



AVANTAGES

- La mangue, riche en vitamine A et C, participe à la production du collagène nécessaire à la cicatrisation.
- Riche en acides aminés et en vitamine C, l'ananas favorise la guérison des plaies.

A QUEL MOMENT EN CONSOMMER?

- En remplacement d'un repas, quand vous ne pouvez pas mâcher.
- À tout moment de la journée, loin des repas (2 heures minimum).

INGRÉDIENTS

- 1 mangue écrasée à la fourchette ou au mixeur.
- ½ ananas réduite en purée.

ASTUCES

- Pour plus de goût, ajouter de la cannelle et de la vanille.