

CREMA DE MANGO CON HELADO Y FRUTOS ROJOS



| Fácil



| 10 min.



| 4 raciones



| 2 €/ración

INGREDIENTES

- 1 mango
- 3 yogur natural
- 300 ml helado yogurt
- 100 ml agua fría
- Arándanos



Foto: pixabay

ALÉRGENOS



LACTEOS

ELABORACIÓN

1. Pelar y trocear el mango y ponerlo en el vaso de la batidora con el yogur y 100 ml de agua fría.
2. Triturar hasta obtener una crema homogénea y no muy espesa, reservar en la nevera hasta el momento de servir.
3. Lavar los arándanos, secar con papel absorbente.
4. Repartir la crema bien fría en cuencos. Poner una bola de helado en cada cuenco, y repartir los arándanos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 215 Kcal	hidratos de carbono 30,6 g	azúcares 30,6 g	Grasas 7,1 g	grasas saturadas 4,2 g	Proteínas 6,6 g	Fibra 1,1 g	Sal 0,3 g
---	---------------------	-------------------------------	--------------------	-----------------	---------------------------	--------------------	----------------	--------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar para decorar hojas de hierbabuena o frutos secos que tengas en la despensa.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Rebaja calorías y cantidad de azúcar utilizando yogur desnatado y helado sin azúcar.
- Si quieres endulzar la crema puedes añadir una cucharada de miel.