Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de mango saludable

30min · 4 raciones · 348 kcal

Ingredientes

- 2 mangos troceados y previamente congelados
- 3 quesitos frescos de Burgos
- 1-2 cucharadas de miel al gusto
- Tajín (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	23 g
Grasas	23 g
Hidratos	12 g
Fibra	0,1 g

Elaboración

1. Vertimos todos los ingredientes en el triturador de alimentos
2. Trituramos hasta que quede cremoso
3. Llevamos de nuevo al congelado sobre media hora
4. Retiramos del congelador, servimos y listo para disfrutar

RECOMENDACIONES

Tajín opcional, pero le da un toque brutal

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya