Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Helados de mango y coco

4h · 6 raciones · 294 kcal

Ingredientes

- **1** mango congelado en dados
- **1 lata** de leche de coco
- **1 cucharada** de miel (opcional)

COBERTURA

- Chocolate blanco 0% azúcar
- Coco rallado

POR RACIÓN

Proteínas	3,2 g
Grasas	25 g
Hidratos	21 g
Fibra	1 g

Elaboración

1. Ponemos en el vaso de la batidora el mango congelado, la leche de coco y la miel
2. Trituramos hasta conseguir una mezcla cremosa
3. Rellenamos los moldes para helado y llevamos al congelador un mínimo de 4 horas
4. Cuando estén listos, fundimos el chocolate blanco y bañamos los helados
5. Terminamos con coco rallado por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya