Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



POSTRES · VEGANO

Sorbete de mango

+4h · 4 raciones · 38 kcal

Ingredientes

- **1** mango
- **1 cucharadita** de zumo de limón
- Agua hasta donde marca la señal
- Tajín para acompañar

POR RACIÓN

Proteínas	**0,5 g**
Grasas	**0,3 g**
Hidratos	**9,5 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

1. Trocear un mango en dados
2. Añadir una cucharadita de zumo de limón y cubrir con agua hasta donde marca la señal
3. Congelar durante 24 horas
4. Al día siguiente, pasar la mezcla a la heladera Dolci y pulsar su botón correspondiente; en tres minutos se obtiene el sorbete
5. Servir acompañado de tajín

RECOMENDACIONES

Sin azúcares añadidos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion