Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Helado de sandía y mango

6 raciones 151 kcal

Ingredientes

HELADO DE SANDÍA

- **600g** de sandía congelada
- **50g** de leche en polvo
- **30ml** de leche

HELADO DE MANGO

- **300g** de mango
- **50g** de leche en polvo
- **50ml** de leche

POR RACIÓN

Proteínas	**5,8 g**
Grasas	**5,4 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboración

PREPARACIÓN

1. Corta la fruta y congélala en una bolsa film
2. Tritúrala junto a la leche en polvo y leche
3. Disfruta de tu helado

RECOMENDACIONES

La leche en polvo ayuda a dar un sabor más lácteo y que no quede muy líquido, pero no es necesaria para hacer la receta.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition