Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



POSTRES · VEGETARIANO

Helado saludable de cacahuete y mango

+4h · 6 raciones · 152 kcal

Ingredientes

- 1 cucharada de queso Philadelphia
- 3 cucharadas de yogur de proteínas
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- Edulcorante al gusto
- 2 mangos

COBERTURA

- 1 tableta de chocolate negro
- 2-3 cucharadas de aceite de coco/oliva

POR RACIÓN

Proteínas	3 g
Grasas	10 g
Hidratos	15 g
Fibra	1,8 g

Elaboración

1. Mezclar el queso Philadelphia, el yogur de proteínas y la crema de cacahuete para preparar la base
2. Añadir edulcorante al gusto y rellenar los moldes con la base
3. Triturar muy bien la fruta hasta que no queden grumos
4. Rellenar los helados con la fruta
5. Congelar al menos seis horas
6. Cuando estén duros, sacarlos y barnizarlos con el chocolate negro

RECOMENDACIONES

Se puede hacer con otra fruta, por ejemplo melocotón.

Hecho con CookNest

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