la cocina de los golosos



POSTRES · VEGANO

Helado de mango y plátano

+4h · 4 raciones · 214 kcal

Ingredientes

- **4** o 5 galletas digestive avena zero
- **100 ml** bebida de avena vegetanea
- **2** mangos medianos
- **2** plátanos

POR RACIÓN

Proteínas	**3,1 g**
Grasas	**3,9 g**
Hidratos	**45 g**
Fibra	**4,7 g**

Elaboración

1. Pelamos los mangos y plátanos y los cortamos en trozos medianos
2. Los ponemos en una bolsa apta para congelar y los dejamos unas 2 horas congelando
3. Con ayuda de un robot o batidora potente, trituramos la fruta congelada junto a la bebida de avena
4. Desmenuzamos las galletas y se las añadimos a la mezcla anterior
5. Colocamos en moldes individuales de helados, decoramos con un poco de galleta desmenuzada y congelamos unas 6 horas, hasta que los helados estén compactos
6. Desmoldar y disfrutar

RECOMENDACIONES

Podéis escoger otra fruta de vuestra preferencia, quedarán igual de buenos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de la cocina de los golosos

cooknest.app/@lacocinadelosgolosos · Instagram @lacocinadelosgolosos