Maria



POSTRES · VEGETARIANO

Postre de mango con yogur y galletas

3h · 4 raciones · 206 kcal

Ingredientes

- **1** mango
- **300g** de yogur griego
- Galletas Lotus (o las que prefieras)
- Una cucharada de Collagen creamer de Prozis sabor vainilla (opcional, pero recomendado)

POR RACIÓN

Proteínas	**8,7 g**
Grasas	**9,1 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**1,2 g**

Elaboración

1. Tritura el mango con el yogur griego y el collagen creamer hasta obtener una crema fina
2. Coloca las galletas Lotus en una bandeja
3. Monta capas en la bandeja: galleta, crema de mango, galleta, crema, hasta acabar la mezcla
4. Refrigera un mínimo de 3 horas
5. Espolvorea un poco más de collagen creamer por encima

RECOMENDACIONES

Postre sin horno, con pocos ingredientes.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Maria
cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve