

POSTRES · VEGANO

Sorbete de mango

4 raciones 160 kcal

Ingredientes

- **3** mangos maduros
- **3 cucharadas** de sirope de agave

POR RACIÓN

Proteínas	**1,5 g**
Grasas	**0,8 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**3 g**

Elaboración

1. Pela y trocea los mangos.
2. Mete los trozos de mango al congelador durante unas horas.
3. Mete el mango congelado en el triturador de alimentos y añade el sirope de agave.
4. Tritura hasta que quede una crema homogénea.
5. Puedes comerlo directamente o pasarlo a un recipiente y llevarlo al congelador para que tome más cuerpo.

RECOMENDACIONES

Puedes cambiar el sirope de agave por miel.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas para el día a día con Javier Linde

cooknest.app/@recetasconjavier · Instagram @recetasconjavier