

**SMOOTHIE BOWL DE MANGO Y PLÁTANO CON SEMILLAS Y FRUTOS ROJOS.** 10 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 pieza de mango petacón [200 g]
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pieza de limón [68 g]
- 1.25 cucharaditas de semilla de chía [3 g]
- 1/2 cucharada de semilla de calabaza [5 g]
- 1/2 PORCIÓN de FRUTOS ROJOS CONGELADOS [50 g] [aprox 1/2 tza]
- 1 cucharadita de almendra picada [3 g]
- 1/2 pieza de plátano [80 g]
- 1 porción de yogurt Doble Cero Natural [yoplait] [100 g] o 1/2 taza de yogur griego [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º OJO: Es muy práctico tener en el congelador porciones de fruta madura pelada y troceada, especialmente mango, frutos rojos, piña y plátano. En cualquier caso, es preferible que esté muy frío. El plátano para esta receta podemos congelarlo una hora antes de hacerla, reservando la mitad en la nevera. 1.-Pelar el mango y trocear, recogiendo los jugos que suelte. Triturar en una batidora, picadora o procesador de alimentos. Añadir el yogur y triturar un poco más. Incorporar la mitad de plátano congelado y triturar con la cúrcuma hasta que se incorpore a la crema de base. Probar y agregar zumo de lima o limón o más yogur según nos guste. 2.-Mezclar bien y disponer en un cuenco que no sea muy plano. Completar añadiendo el resto del plátano pelado y cortado en rodajas, las semillas de chía, las de calabaza y los frutos rojos, que pueden ser directamente del congelador. Terminar con unas almendras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [427 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	296 kcal	15 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	2 mg	1 %
SODIO	20 mg	87 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	48 g	16 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—