



## CREMA DE MANGO

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/2 de un mango
- 1 yogur griego natural
- Canela [1 cucharada de canela]
- 1 plátano

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar el mango y sacar la carne de la mitad
- 2º Mezclar todos los ingredientes en la batidora (mango, plátano, yogur griego y la canela) y enfriar.
- 3º Servir muy frío, de forma opcional con menta fresca picada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	12 g	43 g	17 %
AZÚCARES	10 g	35 g	39 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	22 %
SODIO	15 mg	54 mg	2 %