



LICUADO TROPICAL CON LECHE DE COCO

Un licuado tropical lleno de sabor, con piña y mango, perfecto para un día caluroso. La leche de coco le aporta una textura cremosa y exótica.

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3/4 Taza picada de piña [124 g]
- 2/3 Tazas de mango [111 g]
- 1 Cucharada de chía [10 g]
- 1 Taza de leche Silk de coco sin endulzar [240 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Pela y corta la piña y el mango en trozos pequeños. Si usas frutas congeladas, no necesitas descongelarlas.
- 2º Añadir a la licuadora: Coloca los trozos de piña y mango, la leche de coco, el agua de coco y las semillas de chía en la licuadora.
- 3º Añadir hielo (opcional): Si deseas un licuado más frío, agrega los cubos de hielo.
- 4º Licuar: Licúa todos los ingredientes a velocidad alta durante 30-60 segundos hasta obtener una textura suave y cremosa.
- 5º Probar y ajustar: Si el licuado está muy espeso, puedes añadir un poco más de agua de coco. Si te gusta más dulce, puedes añadir un poco de miel o algún otro endulzante natural.
- 6º Servir: Vierte el licuado en un vaso alto y decora con un poco de coco rallado si lo deseas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [484 g]	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	35 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	8 g	37 g	12 %
AZÚCARES	5 g	25 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	—