



HELADO DE MANGO

2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de mango, crudo
- 150 gramos de yogur vegetal de soja o coco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y trocea el mango y congela.
- 2º Con ayuda de una procesadora de alimentos, pon en su vaso el mango congelado + el yogur y tritura hasta conseguir la textura fina de helado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	9 g	15 g	6 %
AZÚCARES	8 g	15 g	16 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	56 mg	98 mg	4 %