

thermomix

HELADO LIGERO DE MANGO



VORWERK

990.040.8

HELADO LIGERO DE MANGO.

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 1 mango maduro grande pelado, sin hueso y cortado en trozos
- 10 g de edulcorante en polvo
- 500 g de yogur natural desnatado
- el zumo de 1 lima
- 6 – 8 ramitas de menta fresca (solo las hojas), reserve 6 brotes para decorar

PREPARACIÓN

1. Ponga el mango en el vaso y triture 30 seg/vel 5-10 progresivamente.
2. Con la espátula, baje la pulpa de mango hacia el fondo del vaso. Incorpore el edulcorante, los yogures, el zumo de lima y la menta. Programe 1 min/vel 5-10 progresivamente. Vierta la crema obtenida en una bandeja metálica baja e introdúzcala en el congelador hasta que se solidifique por completo (aprox. 5 horas).
3. Corte la crema helada en trozos (aprox. 3 x 3 x 4 cm) y póngalos en el vaso. Introduzca la espátula por la abertura y muévala de lado a lado mientras tritura 2 min/vel 5-10 progresivamente. Reparta en 6 boles, decore con un brote de menta fresca y sirva inmediatamente.
4. Sugerencias: • Congele la crema en un recipiente ancho y bajo para que la capa congelada no sea más profunda de 3 o 4 cm y sea más fácil cortarla en dados. • Una vez finalizada la trituración del paso 3, y antes de servir, puede poner el helado en un recipiente y dejarlo unos minutos en el congelador para poder servirlo más fácilmente con un sacabolas.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Valores Energía: 221 kJ / 53 kcal / Proteínas: 4 g / Hidratos de carbono: 9 g Grasa: <1 g / Colesterol: 0 mg / Fibra: <1 g