

Helado de mango y fresas light



INGREDIENTES:

- 100 g de azúcar Sucrafor
- 2 yogures bajos en calorías.
- 300 gr de fresas congeladas
- 300 gr de mango congelado
- 1 clara de huevo

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el azúcar y triture **20 seg/vel 10**
2. Agregue el resto de ingredientes y triture **1 min/vel 10**, ayudándose de la espátula para mover la mezcla insertándola por el bocal y girando a izquierda y derecha.
3. Sirva en un bol o en un tupper y congele, para servir más tarde. Se puede decorar con virutas de chocolate.

*** Sugerencia: Podemos utilizar yogures de soja o una lata de leche de coco, para las personas intolerantes a la lactosa.

*** Receta aplicable a cualquier fruta pelada y congelada que tengamos en el congelador.