

thermomix

Batido de mango, naranja y piña



TM-31

INGREDIENTES PARA 8 RACIONES:

Kcal/Ración 159

Tiempo de preparación: 3 min

- 1 mango maduro, solo la pulpa en trozos congelada
- 1 naranja pelada sin nada de parte blanca ni pepitas
- 3 rodajas de piña en su jugo o fresca
- 100 g de azúcar (o equivalente en sacarina)
- 1000 g de leche entera o desnatada

PREPARACION:

- Pon en el vaso la pulpa del mango, la naranja, la piña y el azúcar y programa 30 seg Vel progresiva 5-10
- Baja con la espátula los restos de fruta hacia el fondo del vaso. Programa Vel 5 sin programar tiempo y ves añadiendo la leche por el bocal. Sirve inmediatamente.

SUGERENCIA

Puedes reemplazar el mango por melocotón en almíbar congelado.

