Sorbete de mango y lima

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Este postre es un sorbete que está inspirado en los sabores exóticos de Tailandia.

About the Recipe

123 Calories · 0.5 g Protein · 1 g Fiber
Dessert
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 2 tz / 330 g puré de mango parcialmente congelado
- 1/2 tz / 165 g néctar de agave
- 2 limas, su jugo

Directions

1. Esta receta funciona mejor si el mango está congelado y luego se deja descongelar durante 15 minutos.
2. Una vez que se haya descongelado parcialmente, hacer un puré con el mango junto con el agave y el jugo de lima.
3. Verter el puré en un vaso o tazón de metal poco profundo y luego colocarlo en el congelador.
4. Después de 30 minutos, revolver el puré, luego repetir cada 15 minutos hasta que esté listo para servir.

Nutrition Facts

Por porción
Calorías: 123
Grasas: 0.3 g
    Grasas saturadas: 0 g
    Calorías provenientes de grasas: 2.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 0.5 g
Carbohidratos: 31 g
Azúcar: 27 g
Fibra: 1 g
Sodio: 2 mg
Calcio: 8 mg
Hierro: 0.1 mg
Vitamina C: 29 mg
Betacaroteno: 388 mcg
Vitamina E: 0.8 mg