

Pequenos-Almoços

Gelado espiral tropical de Manga

DICA CULINÁRIA: Sirva com coco ralado e polpa de maracujá.
DICA NUTRICIONAL:
1. Esta receita deve ser consumida ocasionalmente ou em ocasiões especiais.
2. A manga é uma das frutas mais ricas em betacaroteno, um nutriente essencial para a saúde da pele.

5 min. 10 doses

Ingredientes

130 g de leite condensado
200 ml de natas para bater (frias)
1 manga madura

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Triture a manga (descascada e sem caroço) até obter um puré.
2. Misture o leite condensado com o puré de manga até obter um creme homogéneo.
3. Incorpore as natas previamente batidas em picos suaves, com movimentos envolventes.
4. Verta o preparado para um recipiente adequado para congelador. Adicione o restante puré de manga e misture com a ajuda de uma faca para criar o efeito marmoreado.
5. Tape e leve ao congelador durante cerca de 4 a 5 horas, até congelar completamente.
6. Retire do congelador alguns minutos antes de servir.