



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.

3 5 min.

X 10 doses

#### Ingredientes

130 g de leite condensado200 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.
- 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.