



Paletas de mango y coco



2 ingredientes



40 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Licua el mango y 3/4 de la leche de coco en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave.
2. Pon el puré de mango en vasos de papel de 3 onzas.
3. Vierte el resto de la leche de coco en cada taza para rellenar los huecos alrededor del mango. Esto creará un efecto de remolino cuando se congele.
4. Inserta palos de paleta en el centro. Coloca en el congelador durante 4 horas o hasta que esté completamente congelado.

NOTAS

Sin leche de coco

Utiliza leche de almendras o de anacardos en su lugar.

INGREDIENTES

- 2 tazas** Mango congelado
1 taza Leche de coco en lata (dividida)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	156	Colesterol	0mg
Grasa	11g	Sodio	16mg
Carbohidratos	14g	Vitamina A	893IU
Fibra	1g	Vitamina C	30 mg.
Azúcar	12g	Calcio	11mg
Proteína	1g	Hierro	0mg