

Cóctel de plátanos y mango



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 5min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 5min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Daniela

Url: <https://srecetas.es/coctel-de-platanos-y-mango>

Preparación

Pele los plátanos (banana) y córtelos en trozos. También pele, deshuese y corte en trozos el mango. Ponga dos piezas de mango para decorar y ponga el resto de la fruta en rodajas en una licuadora. Agregue la leche, el yogurt, la miel y todo mezcle hasta que se forme una espuma espesa. Vierta en un vaso y decore con un conjunto de mangos.

Ingredientes

- ✓ 1 unidad/es Mango
- ✓ 2 unidad/es Banana
- ✓ 100 gramo/s Yogurt blanco
- ✓ 100 gramo/s Leche
- ✓ 1 cucharada/s Miel



Tip para la receta

Valores nutricionales: 108 kCal, 12.0g carbohidratos, 3.0g grasas, 5.0g proteínas

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Primavera, Verano, Económico, Frutas, Exótica, Comida para todos los días, Bebidas y cocktails, Postre

