

LAS RECETAS MÁS FRESQUITAS Y SALUDABLES PARA ESTE VERANO

Polos de mango, plátano y frambuesa

Nivel de dificultad

Fácil - 10 minutos

*En Siken no queremos que cuentes calorías, sino que respetes las cantidades y disfrutes del sabor de tu propia receta.

Ingredientes

- 1 mango
- 1 plátano maduro
- 100 g de frambuesas
- Leche de coco

Elaboración

Pela y parte en trozos pequeños la fruta, manténla separada. En un recipiente añade el mango y un poco de leche de coco y tritura hasta que quede líquido. Añade este líquido a una polera. Repite este paso con el resto de los ingredientes y ve creando capas diferentes en la polera. Cuando termines, déjalo toda una noche en el congelador.

