

Helado de mango con hierbabuena

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 2

Comentario nutricional

Las propiedades de este helado lo hacen muy recomendable como postre después de una comida copiosa para evitar una digestión pesada o lenta.

Modo express

1. Pelar y deshuesar el mango, trocearlo y pasarlo a continuación por la Chef Plus Essential con el filtro grueso.
2. Lavar las hojas de hierbabuena y pasarlas también por la máquina.
3. Mezclarlo con el yogur y la miel, batiendo para que se integre bien.
4. Poner la mezcla en una cubitera o en una fuente de plástico con fondo plano y guardar en el congelador durante 8 horas, hasta que se congele por completo.
5. Colocar el filtro ciego en la Chef Plus Essential.
6. Trocear la mezcla congelada, introducir los trozos en la máquina; consumir el helado de inmediato o ponerlo en el congelador rápidamente para que no se descongele.
7. Aquí tienes el vídeo de la receta: