



helados

Helado de mango

Ingredientes:

Para: 

- 2 ó 3 mangos maduros de tamaño mediano
- 2 yogures griegos o naturales*
- el zumo de 1/2 limón*
- 80 ó 100 grs. de azúcar glas (opcional)*

Cómo se hace:

1. Pela los mangos, trocéalos y los pones en el vaso de la batidora.
2. Añade el zumo del limón y tritúralo bien hasta que quede un puré fino.
3. Incorpora los yogures y bate de nuevo para que quede todo bien mezclado, prueba la mezcla y si crees que necesita azúcar añádele la cantidad a tu gusto, (la cantidad de la receta es orientativa) o edulcorante a tu gusto y vuelve a remover.
4. **Si tienes heladera:** Sigue las instrucciones de tu máquina para terminar el helado.

Sin heladera: Vierte la mezcla en un bol o un tuper, no lo tapes y métele en el congelador, cuando haya pasado una hora aprox. sácalo y vuelve a batir la mezcla con un tenedor o un batidor de mano o batidora eléctrica, lo que prefieras y vuelve a meterlo en el congelador. Repite este paso 2 ó 3 veces más y finalmente tápalo y déjalo que se congele del todo.

Sugerencias:

- * Si quieres hacer la versión light usa yogur desnatado sin azúcar.
- * El zumo de limón evita la oxidación de la fruta y actúa como conservante.
- * Si usas azúcar, mejor azúcar glas porque es más fina, la no rmal le cuesta disolverse con el frío y podrías notar la textura granulosa.