Crema de yogurt, frutas y sorbete de mango



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Hojas de menta: A gusto
Yogurt Natural: 400 g
Claras: 3 Unidades
Sandía: 1/4 Unidad
Azucar: 30 grs.
Almibar: 350 g
Melon: 1/4 Unidad
Pulpa de mango: 350 g

Preparación de la Receta

- En el vaso de un mixer coloque la pulpa de mango y el *almíbar* frío, procese
- Vuelque la preparación en un recipiente y reserve en el freezer.
- Corte la *sandia* y el melón en pequeños cubos regulares.
- En el bowl de la batidora coloque las claras, comience a batir a velocidad minima, luego agregue azúcar en tres partes, al principio, cuando espumen y al final.

Armado

- En un bowl coloque el yogurt y las claras batidas, mezcle con una espátula de forma envolvente
- Coloque la preparación dentro de una manga y reserve en la heladera durante 1 hora.
- Una vez congelado el sorbet de mango retírelo del freezer, colóquelo en el vaso del mixer y procese
- Reserve nuevamente en el freezer durante 30 minutos.

Presentación

- Sirva en un recipiente un colchón de frutas frescas, melón y *sandia*, luego realice alrededor un circulo de la **crema** de yogurt y encima acomode una bocha de sorbet de mango.
- Decore con hojas de *menta*.

Tips

-

- Frutas tropicales

- Comer fruta 3 veces al día.

- Cruda

- Mantiene sus fibras y *nutrientes*
- Mayor sensación de saciedad
- Contienen antioxidantes.

- Huevo

- Proteína de alta calidad.
- No incide tanto en el colesterol como las grasas saturadas y trans
- Proveed vitamina A, D y antioxidantes
- Controlar la porción.

- Lácteos

- Leche, yogurt y quesos
- Favorece el desarrollo de los dientes y huesos.
- Consumir productos descremados (evitar grasas saturadas).
- Debemos hacer tres consumos diarios para cubrir la cuota de calcio.

- Light y Diet

- Diet, modificado en su composición
- Light, tiene un 30% menos de *calorías* que el producto regular.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/crema-de-yogurt-frutas-y-sorbete-de-mango