



MANGO AMARILLO

INGREDIENTES PARA 1 COMENSALES

- 120 g de mango
- 300 g de melón
- 1 g de cúrcuma
- 40 ml de zumo de limón

LA PREPARACIÓN

- Utiliza un cuchillo pequeño y afilado para pelar el mango y extraer todo el interior.
- Quita las pipas del melón y córtalo en trozos. Separa la corteza y deja trozos grandes cortados.
- Coloca en una exprimidora primero el mango, luego los trozos del melón, agrega la cúrcuma y el zumo de limón; bate muy suave todo junto y sírvelo en un vaso.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono 35.5 g | Grasas 0.63 g |
| Kcal 165 | Proteínas 2.4 g |