

## - Smoothie de mango -



### INGREDIENTES

1 TAZA DE YOGURT NATURAL

1 DE TAZA DE LECHE

3 TAZAS DE MANGOS PETACÓN

3 CUCHARADAS DE MIEL

1/2 CUCHARADITA DE CARDAMOMO

UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA

## PROCEDIMIENTO

1. LICÚA EL YOGURT, LA LECHE, LOS MANGOS CONGELADOS, LA MIEL Y EL CARDAMOMO A ALTA VELOCIDAD.
2. ÉCHALE UN CHORRITO DE VAINILLA MOLINA CRISTALINA.
3. VUELVE A LICUAR PARA INTEGRAR TODOS LOS INGREDIENTES.
4. SI ESTÁ DEMASIADO ESPESO, AGREGA MÁS LECHE Y LICÚA HASTA ALCANZAR LA CONSISTENCIA DESEADA, O SI PREFIERES QUE SEA MÁS ESPESO, AÑADE HIELO.
5. DECORA CON CUBITOS DE MANGO FRESCO.
6. ¡DISFRUTA!