[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en el 16/08/2016

# [Receta de helado con mango y plátano](http://www.notasdeprensa.es)

## La preparación de un helado es muy fácil aun que se ve imposible de realizar, aquí te mostramos alguna receta de un helado para que hagas más placentera el momento después de comer, la receta de mango con banana es una receta casera típica y muy fácil de preparar, buen provecho!!

Tiempo: 20 minutos – Dificultad: fácil  – Rinde: 1.5 litrosReceta por Daniel Moroyoqui. Para este calor uno de los antojos más populares de grandes y pequeños es un buen helado ¿cierto? A continuación les comparto una de mis opciones favoritas, completamente saludable, muy sencilla y llena de energía and #39;Helado de Mango Banana and #39; Todo lo que necesitarás es un procesador de alimentos o licuadora y un recipiente profundo para almacenar el helado en el congelador, además de los siguientes ingredientes:  INGREDIENTES: 4 mangos maduros, picados en trozos y congelados. 3 plátanos maduros, picados en trozos y congelados. ½ taza de leche de almendra (sin endulzar) fría. 1 taza de yogurt griego natural frío. 1 cucharadita de extracto de vainilla. 1 cucharada de miel de maple. ½ cucharadita de cardamomo. PREPARACIÓN  Coloca todos los ingredientes en tu licuadora o procesador de alimentos (de ser necesario, divide los ingredientes para trabajar en dos tandas) y licúa por un par de minutos o hasta que obtengas una mezcla homogénea, suave y cremosa. Coloca la mezcla en un recipiente con tapa y congela por aproximadamente 2 horas antes de servir. Para servir, agrega los toppings saludables que más te gusten, en este caso utilizaré nuez de la india para aportar el elemento crujiente. ¡A disfrutar de este delicioso helado de Mango Banana! Mas deliciosas recetas en: This is my take Visita también: Guía de Restaurantes en México DF. and Revista Gastronómica de México. The post Helado de Mango Banana appeared first on Gastronomadas Mx.

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/receta-de-helado-con-mango-y-platano](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Gastronomía

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)