

# Sorbete de mango y lima

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Este postre es un sorbete que está inspirado en los sabores exóticos de Tailandia.

## About the Recipe

**123 Calories · 0.5 g Protein · 1 g Fiber**

**Dessert**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 2 tz / 330 g puré de mango parcialmente congelado
- 1/2 tz / 165 g néctar de agave
- 2 limas, su jugo

## Directions

1. Esta receta funciona mejor si el mango está congelado y luego se deja descongelar durante 15 minutos.
2. Una vez que se haya descongelado parcialmente, hacer un puré con el mango junto con el agave y el jugo de lima.
3. Verter el puré en un vaso o tazón de metal poco profundo y luego colocarlo en el congelador.
4. Después de 30 minutos, revolver el puré, luego repetir cada 15 minutos hasta que esté listo para servir.

# Nutrition Facts

*Por porción*

**Calorías:** 123

**Grasas:** 0.3 g

**Grasas saturadas:** 0 g

**Calorías provenientes de grasas:** 2.4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 0.5 g

**Carbohidratos:** 31 g

**Azúcar:** 27 g

**Fibra:** 1 g

**Sodio:** 2 mg

**Calcio:** 8 mg

**Hierro:** 0.1 mg

**Vitamina C:** 29 mg

**Betacaroteno:** 388 mcg

**Vitamina E:** 0.8 mg