

Smoothie de mango cremós excel·lent per esmorzar



Els batuts són una de les millors maneres de gaudir de la fruita diàriament. Són cremosos, deliciosos, tan còmodes, fàcils de fer i a tothom els encanta, fins i tot als nens!

Els batuts són excel·lents per esmorzar o fins i tot com a berenar per gaudir-los sobre la marxa. També et pots fer un batut gran per dinar o sopar de tant en tant, sobretot si has menjat un àpat abundant el dia anterior o hores abans. No et ve res més de gust.

El mango fresc també és una bona opció, però trobo que els trossos de mango congelats són extremadament convenientes, ja que no cal pelar i tallar el mango i duren per sempre al congelador.

A més, si feu servir mango congelat i plàtan congelat, el vostre batut super cremós. El pots gaudir en un bol amb una cullera o beure'l com un batut normal.

Tinc batuts durant tot l'any perquè m'encanten i em sento increïble després de prendre'n un, però si fa fred fora i encara vols un batut, pot ser una bona idea utilitzar fruita fresca en lloc de congelada i afegir-hi menys llet, si és necessari. Aquest batut de mango súper cremós està elaborat amb només 3 ingredients saludables, preparats en menys de 5 minuts es converteix en el batut d'esmorzar més deliciós.

No requereixes equips especials ni habilitats avançades de cuina, només una batedora normal.

Notes

Si feu servir trossos de mango congelat i un plàtan congelat, el vostre batut serà molt cremós, però també podeu utilitzar mango fresc i un plàtan normal.

Prefereixo utilitzar llet sense sucre d'ametlles perquè és més saludable, però depèn de tu. Si el vostre batut no és dolç, potser la fruita no estava prou madura. Intenta afegir 1 o 2 dàtils i torna a barrejar fins que quedi suau.

Si utilitzeu fruita fresca, però voleu que el vostre batut estigui fred, feu servir llet freda o afegiu-hi uns glaçons abans de barrejar.

Afegiu més o menys llet, depenent de l'espès que vulgueu el vostre batut.

Si és possible, utilitzeu una batedora potent. Si no en teniu, potser seria una bona idea afegir-hi la fruita fresca en lloc de congelada. També podeu afegir més llet si cal.

Quant de temps es conserva el batut de mango a la nevera?

Aquest batut és millor quan s'acaba de fer, però el podeu guardar a la nevera en un recipient hermètic fins a 3 dies.

Es pot congelar un batut de mango?

Si voleu fer lots grans per a la setmana, només heu de guardar-los en diversos recipients hermètics al congelador i transferir-ne un a la nevera la nit abans de prendre el vostre batut.

Sense gluten, vegà

Smoothie de mango

Per 1 ració

Temps: Temps total 5 minuts: Temps de preparació 5 minuts, Temps de cuina 0 minuts.

Ingredients:

- 1 tassa de trossos de mango congelats (140 g)
- 1 plàtan gran congelat o normal, picat
- 1/2 tassa de llet sense sucre de la vostra elecció (125 ml), vaig utilitzar llet d'ametlles

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Afegiu els trossos de mango congelats a una batedora potent

PAS 2: Afegiu el plàtan congelat o normal picat a la batedora

PAS 3: Afegiu-hi la llet que vulgueu. Vaig fer servir llet d'ametlles sense sucre, però qualsevol tipus servirà.

PAS 4: Barrejeu bé amb una batedora potent i barregeu fins que quedi suau.

PAS 5: Millor quan sigui fresc, no dubteu a mantenir el batut en un recipient hermètic a la nevera fins a 3 dies. També podeu congelar-lo i posar-lo a la nevera la nit abans de consumir el batut.

Bon profit!

LA MEVA CUINA





