

**Creador:** Irene Delafú



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Entrante

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

## Ingredientes para 6 personas :

- 6 Semillas de cardamomo verde (opcional)
- 2 Mangos maduros
- 500 g de Yogur desnatado
- 100 g de Hielo en cubitos
- Miel (opcional)

## Preparación:

### Paso 1

Machacar, en un mortero, las vainas de cardamomo. Desechar las hojas verdes y reducir a polvo las semillas. Reservar. Trocear los mangos y colocar en una batidora junto con el yogur, el hielo, la miel y el polvo de

*cardamomo. Batir hasta que esté suave y servir.*