Mango lassi de Jamie Oliver

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Daniela



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.