



MANGO GROC

INGREDIENTS PER A 1 COMENSALS

- 120 g de mango
- 300 g de meló
- 1 g de cúrcuma
- 40 ml de suc de llima

LA PREPARACIÓ

- Utilitza un ganivet xicotet i afilat per a pelar el mango i extraure'n tot l'interior.
- Trau les pipes del meló i talla'l en trossos. Separa la corfa i deixa'n trossos grans tallats.
- Col·loca en una espremedora primer el mango i després els trossos del meló, agrega-hi la cúrcuma i el suc de llima; bat-ho molt suau tot junt i servix-ho en un got.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 35.5 g	Grases 0.63 g
Kcal 165	Proteïnes 2.4 g