

## Crema de mango y crujiente de avellana



### Ingredientes para 4 personas

- 40 gramos de Avellana
- 1 pieza de Huevo (55 grs./pieza)
- 1/2 piezas de Limón (110 grs./pieza)
- 400 gramos de Mango
- 15 gramos de Mantequilla
- 1 pieza de Yogur natural (125 grs./pieza)
- 1 rama de Menta

### Preparación

- 1) Hacer la crema de mango batiendo el mango con el yogur y unas gotas de limón en la batidora. Reservarla en la nevera. Precalentar el horno a 180°C
- 2) Picar las avellanas y mezclarlas en una batidora con el azúcar y el huevo.
- 3) Sobre una base de silicona o un papel vegetal hacer unas tiras largas de 1 cm. de ancho y hornearlo unos 3 o 4 minutos hasta que esté dorado
- 4) Colocar la crema en las copas decorándolo con unos dados de mango, la menta y clavar por encima el crujiente de avellanas justo antes de servir.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 131,87 Kcal.; Proteínas: 3,92 g; Hidratos de carbono: 10,44 g;  
Grasas: 8,14 g;