

Copa de mango y avellanas



Ingredientes para 4 personas

- 400 gramos de mango.
- 1 yogur natural.
- 40 gramos de avellanas.
- 40 gramos de azúcar blanco.
- 15 gramos de mantequilla.
- 1 huevo.
- 1/2 limón.

Preparación

- 1) Pelar el mango y 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 200°C.
- 2) Picar las avellanas y mezclarlas en una batidora con el azúcar y el huevo. 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.
- 3) Colocar la crema en las copas decorándolo con unos dados de mango y clavar por encima el crujiente de avellanas justo antes de servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 188,75 Kcal.; Proteínas: 4,45 g; Hidratos de carbono: 21,36 g; Grasas: 8,37 g;

Comentario nutricional

El mango es una fruta rica en vitamina C, contiene 44 mg. de vitamina C frente a 52 mg. que tiene la naranja.

Comentario gastronómico

Se pueden sustituir los crujientes por barquillo o cualquier otro tipo de galletas

Los crujientes de avellana son muy bonitos ya que cogen formas irregulares muy originales, quedarás muy bien!. Si no tienes papel vegetal, ni una placa de silicona, coge simplemente un par de folios, prínalos bien de aceite y pon encima la masa de los crujientes, que veras como no se te pega. Las gotas de limón las ponemos si el mango está muy maduro. NO lo pongas si no te parece que queda bien. Esta crema puede estar dos días en la nevera.