

Batido de mango y mandarina

Categoría
Batido

Rendimiento
2 porciones

Tamaño de la porción
1 taza (250 ml)

Tiempo de preparación
5 minutos



Ingredientes:

- ½ taza de mango maduro
- ½ taza de jugo natural de mandarina (2 mandarinas aproximadamente)
- 2 sobres de Natuvia
- 1 y ½ taza de agua
- Hielo al gusto

Preparación:

- Verter en una licuadora todos los ingredientes.
- Licuar hasta que todos los ingredientes queden mezclados.
- Servir en vaso y decorar al gusto.

*Reservar las cáscaras para usar en otras recetas para compostar.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
45 kcal	0 g	0 g	11 g

Beneficios

La combinación de este batido hace que sea **rico en vitaminas (vitamina C, A y E) y minerales**; micronutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo (protección de la piel y mucosas, mantenimiento de huesos y músculos), especialmente para el sistema inmunológico (prevención y lucha contra las enfermedades).

Su aporte en fibra contribuye a un mejor tránsito intestinal, previene el estreñimiento y brinda saciedad.

Criterios para una receta sostenible



Este sobrecito **no altera** tu índice glicémico



Receta elaborada por:

Dra. Irene Soto Acosta

Nutricionista. Código CPN 1550-13

Abordaje nutricional individualizado. Educación nutricional. Prevención de la enfermedad y acompañamiento en el proceso de pérdida de grasa corporal y aumento de masa muscular. Elaboración de planes nutricionales y menús individualizados.

☎ 2271-1424

📞 8315-4201

✉ irenesoto22@gmail.com

📘 Dra. Irene Soto-
Nutricionista

📷 irenesotonutricion

📍 Clínica Dr. Carrillo en Curridabat,
Plaza Trigueros