



Receitinhas

SORVETE DE MANGA COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

- 1 manga em cubos
- 1 colher (sopa) de leite de coco light
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO:

Congele a manga por pelo menos 4 horas. Retire do congelador e bata a manga e o leite de coco com um mixer ou liquidificador até ficar cremoso. Adicione o gengibre e bata até misturar. Coloque em potinho e decore com hortelã.

Esta é uma sobremesa levinha e super-rápida de fazer, ideal para uma tarde de verão ou para acompanhar o almoço. A manga é uma fruta rica em vitamina A, na forma de betacaroteno e por isso favorece o bronzeado saudável, protegendo a pele contra o envelhecimento precoce. Já o gengibre é digestivo, além de ser um anti-inflamatório natural e termogênico, favorecendo o emagrecimento.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

