

# HELADO MAGNUM DE MANGO

4 Porciones | Nivel Fácil | 4:15 h

## Ingredientes

- ◆ Moldes helado de silicona y palitos
- ◆ Medio mango maduro (130g)
- ◆ 1 plátano maduro
- ◆ 1 tableta (100g) de chocolate 85% o chocolate con leche sin azúcares
- ◆ 1CS de aceite de coco
- ◆ Sirope de ágave o endulzante al gusto (opcional)

## Consejos Well

La clave para que el helado esté dulce es utilizar la fruta muy madura.

Puedes combinar con otras frutas para añadir más color y sabor al helado: fresas, arándanos...

### Info. Nutricional

Tamaño de la Porción 1	
Por porción	
<b>Energía</b>	<b>686 kJ</b> 164 kcal
<b>Grasa</b>	<b>10,48g</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>7,196g</b>
Grasa Monoinsaturada	0,24g
Grasa Poliinsaturada	0,099g
<b>Carbohidratos</b>	<b>15,11g</b>
<b>Azúcar</b>	<b>10,07g</b>
Fibra	1,4g
<b>Proteína</b>	<b>2,36g</b>
<b>Sodio</b>	<b>1mg</b>
Colesterol	0mg
Potasio	156mg



## Paso a paso

1. Corta el mango y el plátano en cubitos. Mételes en un procesador o batidora y tritura hasta tener una mezcla homogénea. Añade endulzante si quieres los helados más dulces.
2. Vierte la mezcla en los moldes de helado, coloca los palitos y congela durante unas 4h.
3. Una vez congelados los helados, vamos a preparar la cobertura, para ello derrite el chocolate con el aceite de coco en el microondas (poco a poco en intervalos de 30 seg para que no se queme). Mezcla bien y coloca el chocolate derretido en un vaso hondo, así podrás cubrir los helados fácilmente.
4. Saca los helados con cuidado de los moldes y sumérgelos en el chocolate derretido, deja escurrir y colócalos sobre papel vegetal (al hacer contacto con el helado el chocolate se solidificará enseguida)
5. Disfruta tus polos saludables en el momento o guárdalos en el congelador para comer más tarde.