

# FLAN DE MANGO

6 Porciones | Nivel Fácil | 15 min

## Ingredientes

- ◆ 6 Moldes individuales
- ◆ 1 mango grande maduro (200g)
- ◆ 250ml leche desnatada o bebida de almendras
- ◆ 5 hojas de gelatina neutra
- ◆ Endulzante al gusto

## Consejos Well

Un postre delicioso y muy rápido de preparar. Puedes probar con diferentes frutas como fresas, arándanos o piña.

## Info. Nutricional

Tamaño de la Porción	1
	Por porción
<b>Energía</b>	<b>172 kj</b> 41 kcal
<b>Grasa</b>	<b>0,3g</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>0,083g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>6,67g</b>
<b>Azúcar</b>	<b>6,67g</b>
Fibra	0g
<b>Proteína</b>	<b>2,67g</b>
<b>Sodio</b>	<b>22mg</b>



## Paso a paso

1. Ponemos a hidratar las láminas de gelatina en agua fría. Reservamos.
2. Pelamos y troceamos el mango, con ayuda de una batidora lo hacemos puré hasta que no queden grumos, seguidamente lo pasamos a un bol y lo calentamos en el microondas un minuto.
3. Usaremos el puré caliente de mango para disolver la gelatina: escurrimos bien las láminas y las echamos en el puré, removemos con una cuchara hasta que se hayan integrado totalmente en el puré de mango.
4. Seguidamente añadimos en la batidora el puré de mango y la leche desnatada, volvemos a triturar hasta que sea una mezcla homogénea.
5. Si te gustara más dulce puedes añadir sirope de ágave o stevia a la mezcla, aunque el secreto para no usar mucho endulzante es coger un mango bien maduro.
6. Finalmente vertemos la mezcla en los moldes y refrigeramos durante un mínimo de 5h, aunque lo mejor es dejarlo hasta el día siguiente.