



ПЕРЕКУС

Манговый сорбет с лаймом

Манговый сорбет с лаймом — десерт. Калорийность: 60.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время 160 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

60,3 Ккал	0,5 Белки, г	0,3 Жиры, г	10,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Манго — 400 г
- ☐ Сок лайма — 20 мл
- ☐ Эритритол — 30 г

Приготовление

- 01 Очистить манго от кожуры и косточки, мякоть нарезать кусочками и измельчить блендером в пюре.
- 02 Добавить сок лайма и эритритол, взбить до гладкой консистенции.
- 03 Перелить в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте смесь каждые 30 минут в течение 2–3 часов, чтобы не образовывались кристаллы льда.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в стаканах или креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru