



Receta	Espuma de Mango
Autor	RecetasCuisine
Raciones	6
Tiempo	30 minutos aprox. (más enfriado)
Ingredientes	2 Mangos (unos 700gr) 200ml de Nata para montar (35% M.G) 2 hojas de Gelatina (2gr cada una) 3 cucharadas de azúcar El zumo de una lima

Hola! En esta receta dulce de hoy, el gran protagonista es el rey de las frutas tropicales, el mango. Os proponemos hacer una espuma para la hora del postre, de elaboración sencilla, y seguro que os conquista con su textura cremosa y aireada.

El mango tiene un valor calórico muy elevado, por ese motivo, aunque me gusta mucho, no lo tomo de manera habitual; pero de vez en cuando, me gusta preparar cosas con él, como [helado](#), [gazpacho](#), o hacer una salsa para acompañar un [salmon al vapor](#).

Y para un día excepcional, los [vasitos de mango con crema de yogur](#) que es una receta que sabemos que os gusta mucho.

Esperamos que esta también os mole y se convierta en uno de vuestros postres con mango favoritos.

El aboración:

Al final de la elaboración os dejamos la video-receta con todo el paso a paso.

1. Comenzamos montando la nata. Con el bol limpio y bien seco, equipamos con el batidor (podemos ponerlo unos minutos antes en la nevera para que esté frío) y añadimos la nata (agitamos bien el envase para que la grasa no quede pegada a las paredes del brik) que ha de estar muy fría para que monte bien.

Programamos con velocidad 6 y batimos hasta que esté firme, y por lo tanto, montada. Sabremos que está lista porque el sonido que hace al batir cambia, y va dejando surcos en las paredes del bol. Mientras dura el proceso (no podemos dar un tiempo fijo) estaremos pendientes en todo momento y pararemos justo a tiempo, porque de excedernos en el tiempo de batido, la nata podría cortarse. Reservamos en un recipiente en la nevera. Al ser poca cantidad, si lo preferimos, en lugar de en el bol, podemos montarla con unas varillas.

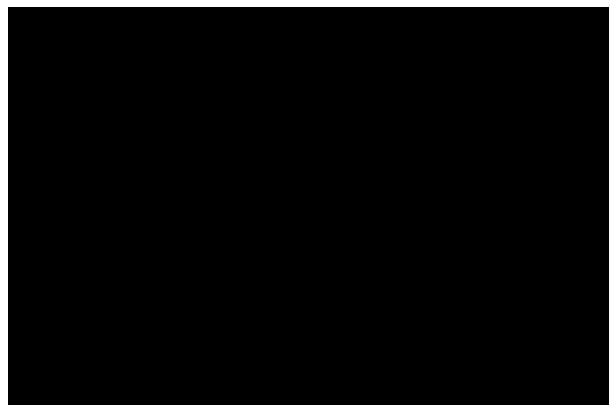
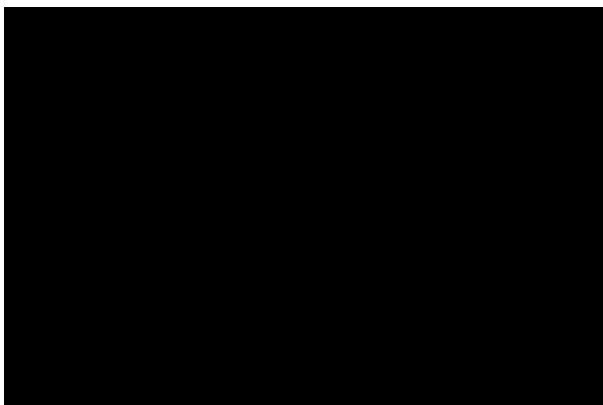


2. Ponemos a hidratar las hojas de gelatina en agua fría durante 10 minutos.

3. Damos un agua al bol y lo equipamos con la cuchilla ultrablade. Ponemos dentro el mango pelado y troceado, el azúcar y el zumo de lima. Programamos velocidad 12, con tapón, hasta obtener un puré fino.



4. Separamos una parte del puré y lo calentamos en el microondas. Añadimos las hojas de gelatina ya hidratadas y escurridas y removemos hasta que se disuelvan.
5. Añadimos al resto del puré que tendremos en un bol amplio, removemos y dejamos templar.
6. Incorporamos la nata montada y mezclamos mediante movimientos envolventes, con suavidad hasta integrar y obtener una mezcla homogénea.





7. Repartimos en los vasitos donde lo vayamos a servir y dejamos en la nevera por unas 6 horas.

Aquí tenéis el video, no se os pase suscribiros a nuestro canal de YouTube, y compartirlo en vuestras redes sociales si os ha gustado.

Receta	Helado de Mango, Plátanos y Yogur
Autor	Carmen Santiago de Alcántara
Raciones	6
Tiempo	10 minutos (aprox.)
Ingredientes	300gr de Mango troceado congelado 2 Plátanos en rodajas congelados 1 cucharada de Miel 2 Yogures griegos con o sin azúcar (al gusto)

Hola! Hoy os traemos una receta estupenda para la época en la que estamos; y es que, a quién no le apetece un heladito con este calor? Y ya si lo preparamos nosotros en casa, mejor todavía!

Os proponemos prepararlo con mango, plátanos y miel; siguiendo la receta que nos ha enviado Carmen a través del apartado [Comparte tus Recetas](#). Si queréis colaborar y que vuestras recetas esten aquí para que todos podamos hacerlas y disfrutarlas, no dudéis en escribirnos y las publicaremos con

mucho gusto.

Os dejamos con la elaboración!

Elaboración:

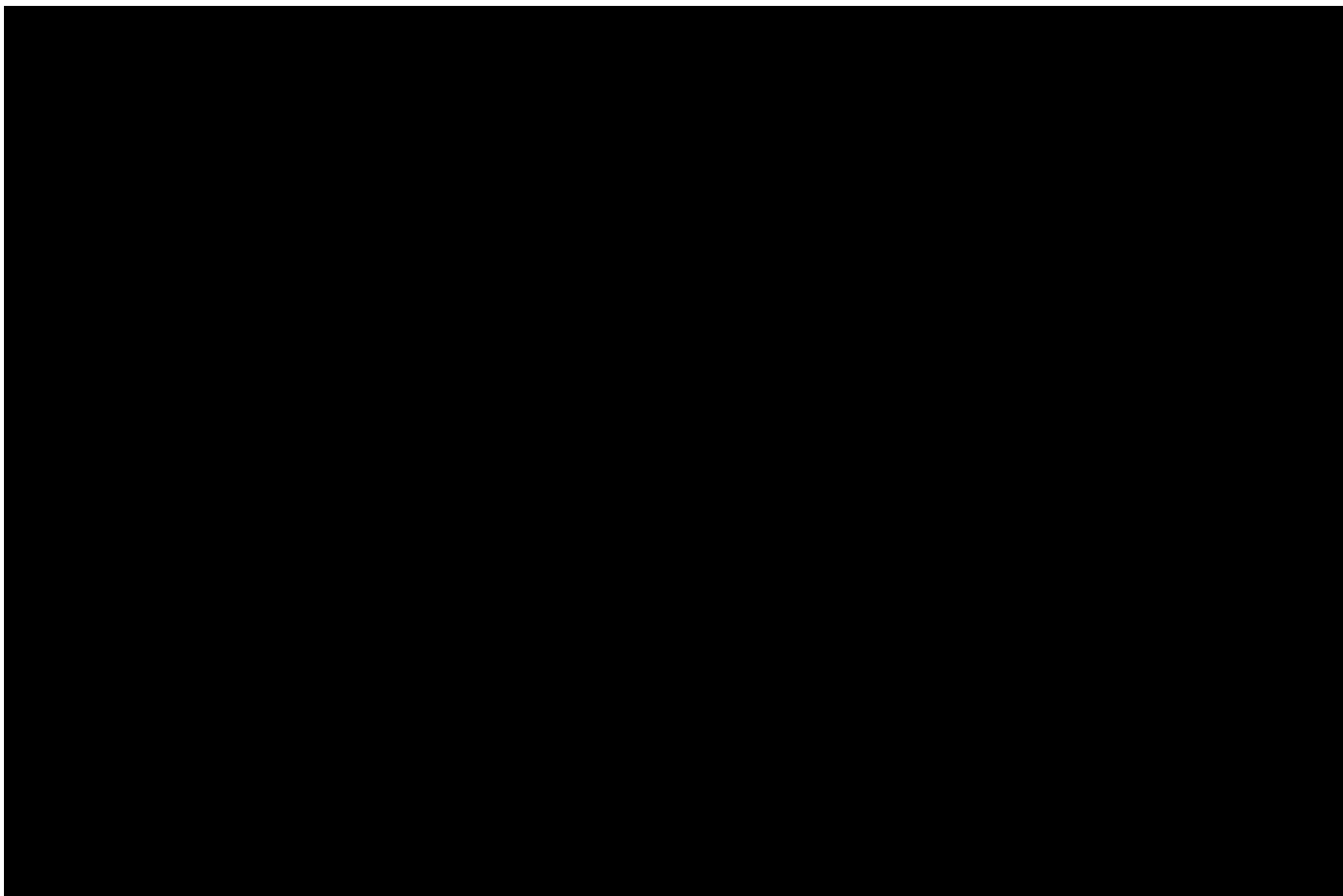
1. Equipamos el robot con la cuchilla de amasar/picar. Ponemos en el bol el mango y los plátanos y trituramos con velocidad 12, unos 30 segundos. Si quedan grumos, se repite la operación.



2. Añadimos los yogures y la miel. Volvemos a batir con velocidad 12, 15 segundos, bajamos a velocidad 10, y otros 15 segundos.



3. Guardamos en un recipiente en el congelador y lo sacamos un ratito antes de servir.



Receta	Crema Fría de Aguacate y Calabacín
Autor	Claudia Paolini Tarde de Tortas Fritas
Raciones	6-8
Tiempo	30 minutos aprox. (más enfriado)

Ingredientes

- 4 Aguacates
- 1 Cebolla morada
- 2 puerros
- 1 Calabacín
- 200gr de Yogur griego
- 500ml de Caldo de verduras
- 1 Guindilla
- 1 vaso de Vino blanco
- 3 cucharadas soperas de Zumo de limón
- 5cl de Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

publicando esta receta tan apetecible para la época que estamos. Se trata de una crema fría de aguacate y calabacín que nos enseña a preparar nuestra querida [Claudia Paolini](#), del blog [Tarde de Tortas Fritas](#).

Seguro que os entran ganas de hacerla en casa, eso sí, si no estáis leyendo esto desde algún paraíso vacacional, y habéis dejado a vuestra CuCo tranquilita por unos días. Si es así, que disfrutéis mucho, y si aún no os ha llegado el tan deseado momento de decir adiós al curro, y hola a la tumbona de la playa, pues podéis poner os con la receta, y disfrutar de un buen entrante para ir abriendo boca.

El aboración:

1. Equipamos el robot con la cuchilla ultrablade. Ponemos en el bol el puerro y la cebolla a trozos. Picamos con velocidad 11, 15 segundos.



2. Quitamos la cuchilla y ponemos el mezclador. Bajamos los

rociados con el jugo de limón. Añadimos el yogur y salpimentamos. Programamos velocidad 12, 3 minutos. Dejamos enfriar bien y servimos.



Inspiração: [Emcilent](#)

I n g r e d i e n t e s

2. Servimos las raciones al momento, puesto que este helado se deshace enseguida.

3. Si nos sobra, podemos guardarlo en un táper en el congelador, y cada media hora durante 2 horas, removemos la mezcla con una cuchara, para que no cristalice y nos quede cremoso.

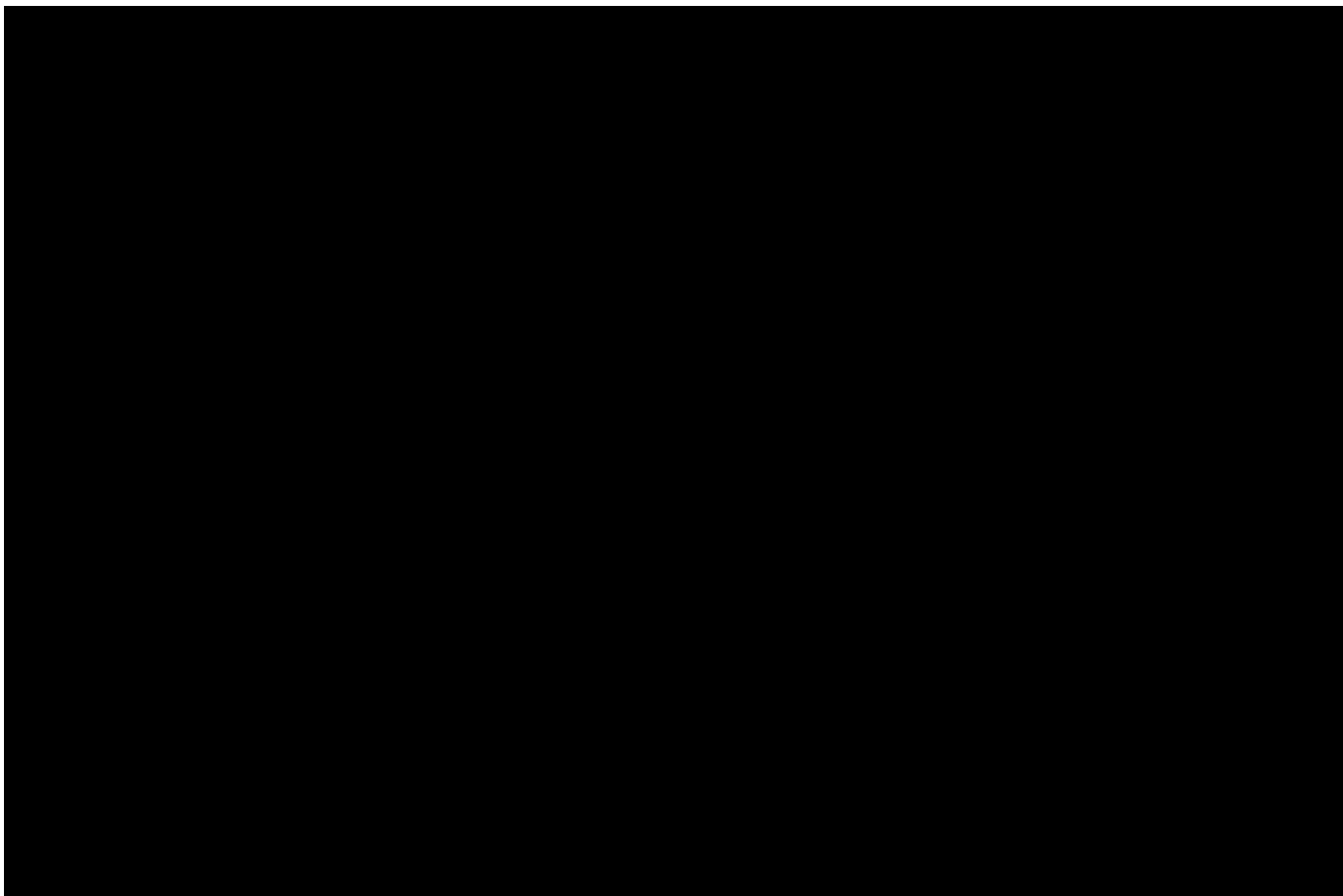
4. Cuando queramos comerlo de nuevo, lo sacamos unos minutos antes del congelador, para que se atempere. También podemos ponerlo en el bol y volver a triturar unos segundos, hasta dejarlo a nuestro gusto.

Notas:

Podemos utilizar cualquier yogur, ya sea natural, edulcorado o azucarado. Pero con el griego, al ser más graso, queda especialmente cremoso. También se puede hacer con leche o nata.

En lugar de miel, podemos poner azúcar o edulcorante. Si lo hacemos con el yogur azucarado, incluso también sin poner nada. Eso ya es gustos.

Podemos poner una un par de onzas de chocolate, y que se trituren a la vez que la fruta. O bañar con algún topping de sirope, o pepitas de chocolate.



Receta	Bizcocho Integral de Avena y Manzana
Autor	RecetasCuisine
Raciones	8-10
Tiempo	45 minutos (aprox.)

Ingredientes

- 100gr de Harina de trigo integral
- 100gr de Harina de avena
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de Sal
- 5gr de Levadura química (tipo Royal)
- 3 Huevos L
- 75gr de Aceite de coco
- 60gr de Miel pura
- 1 cucharadita de Esencia de vainilla
- 50gr de Chocolate mínimo 85% cacao
- 50gr de Manzana
- 1 puñadito de Nueces (opcional)

de avena y manzana que últimamente preparo mucho en casa. Me viene de perlas, porque lo congelo en raciones individuales y así lo voy sacando para gastarlo a la hora del desayuno, y marchar al gimnasio con bien de energía.

Ese momento del desayuno, es el mejor del día, porque es cuando disfruto de cosas que en otro momento no me puedo permitir. Seguramente hayáis oído eso de: desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo. Pues bien, de un tiempo a esta parte, es mi máxima, y la verdad que me está dando muy buenos resultados. Cada dos semanas, piso la

vainilla y los huevos. Programamos con velocidad 8, 2 minutos.



4. Añadimos la harina integral, la harina de avena, la



7. Horneamos a 180° durante 30 minutos aprox. (el tiempo dependerá del tipo de horno) Antes de sacarlo, nos aseguraremos que está hecho pinchando el centro con un palillo; si éste sale limpio, estará listo.

Sacamos del horno, dejamos unos minutos, y desmoldamos. Dejamos enfriar sobre una rejilla, y una vez frío, podremos servir.



Notas:

Una vez frío, podemos cortarlo en porciones individuales, las envolvemos en papel de albal y congelamos. Cuando queramos gastarlo, sacamos y dejamos descongelar a temperatura