

Una panna cotta tropical con coulis de mango

INGREDIENTES

(para dos raciones)

- 1/3 taza de leche de coco
- 200 ml (1 taza mediana) de una bebida de almendras sin edulcorar o leche (semi) descremada
- 3 gotas de extracto de vainilla
- 1 ½ hojas de gelatina (3 g) o agar-agar
- ½ mango
- 2 sobres de TRME MyGOAL

PREPARACIÓN

1. Coloca la gelatina en un bol cubierto con agua.
2. Mezcla la leche de coco, la leche o bebida de almendras y la vainilla en una sartén a fuego medio.
3. Deja que hierva y revuelve durante unos minutos. Luego, quita la sartén del fuego.
4. Saca el agua de la gelatina y añádela a la sartén, bate enérgicamente.
5. Vierte la mezcla en dos vasos o tarros pequeños y colócalos en el refrigerador durante al menos 2 horas.
6. Para cada ración, pela, corta en cubos y licúa ¼ de mango con 1 sobre de **TRME MyGOAL** hasta lograr una consistencia para preparar el coulis*.
7. Vierte el coulis sobre la panna cotta antes de servirla.



#PannaCotta
#MyGOAL

	Valor energético	Grasas (Ácidos grasos saturados)	Hidratos de carbono (Azúcares)	Fibras alimentarias	Proteínas
1 panna cotta	113 Kcal	9,5 g (7,95 g)	8,1 g (7,1 g)	0,9 g	3,4 g
TRME MyGOAL (1,1 g)	4,3 g	0 g (0 g)	1 g (0 g)	1 g	0 g

Valor nutricional calculado con la bebida de almendras.

* Para obtener los mejores resultados, debes consumir una ración de panna cotta inmediatamente después de añadir TRME MyGOAL al coulis de mango, de 15 a 20 minutos antes de la comida.

ageLOC

TRME