



## Consejo del chef

Un truco para que tu batidora no muera en el intento es añadir primero el líquido y encima las frutas o verduras elegidas, de esta manera obtendrás un smoothie perfecto en pocos minutos.

## Raciones para 1

|              |              |
|--------------|--------------|
| 10           | Fresas       |
| 1            | Mango        |
| 1 cucharada  | Miel         |
| 2 cucharadas | Coco rallado |

- 1 Limpiar las fresas y quitarles el tallo, pelar el mango, y cortarlo en trozos grandes. Colocar toda la fruta en un recipiente apto para congelar y guardar en el congelador unas 3 h.
- 2 Tostar el coco rallado en una sartén antiadherente moviéndolo para que se reparta bien el calor y cocinarlo hasta que adquiera un tono tostado.
- 3 Saca la fruta del congelador y Tritúrala en un vaso mezclador por partes.
- 4 Primero las fresas con una cucharadita de miel. Reserva luego en un vaso, limpia el vaso mezclador y Tritura el mango. Cuando esté listo, viértelo encima de la fresa con cuidado que no se mezcle para así conseguir el efecto de los dos colores separados.
- 5 Termina tu smoothie adornándolo con una cucharada del coco tostado a tu gusto.

## Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/smoothie-bicolor-de-fresa-y-mango/>

