



Popsicles à la mangue et à la noix de coco



2 ingrédients



40 minutes



4 portions

DIRECTIONS

1. Mélangez la mangue et les 3/4 du lait de coco dans un robot culinaire ou un mixeur jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Répartissez grossièrement la purée de mangue dans des gobelets en papier de 3 oz.
3. Versez le reste du lait de coco dans chaque tasse pour remplir les espaces autour de la mangue. Cela créera un effet de tourbillon une fois congelé.
4. Insérez des bâtons de popsicle au milieu. Placez au congélateur pendant 4 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient complètement gelés.

NOTES

Pas de lait de coco

Utilisez du lait d'amande ou du lait de cajou à la place.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses Mangue congelée
- 1 tasse Lait de coco en conserve (séparé)

NUTRITION

Quantité par portion

Calories	156	Cholestérol	0mg
Graisse	11g	Sodium	16mg
Carbs	14g	Vitamine A	893IU
Fibre	1g	Vitamine C	30 mg
Sucre	12g	Calcium	11mg
Protéine	1g	Fer	0mg