

# Postre de Mango en una Taza



**Por: LN Giselle Cantú**

Tiempo de Preparación: 3:30 min

Tiempo de cocción: 1:30 min

Tiempo Total: 5 min

Rinde para: 1 persona

## Ingredientes:

- ¼ taza harina de trigo o de avena (avena licuada hasta crear una harina). Ver NOTA
- 1 cucharita vainilla
- 1 cucharita canela
- 1 huevo
- 1 cucharada leche de tu preferencia (yo utilicé de vaca)
- ¼ cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharada mango picado
- 1 cucharada de azúcar de tu preferencia (yo utilicé mascabado)
- Mango picado, para servir.

## Instrucciones:

1. Licua el huevo, vainilla, canela, leche, polvo de hornear, la cucharada de mango, azúcar, harina, hasta que no queden pedazos del mango.
2. Vacía a una taza ligeramente engrasada y cocina 1:30 minutos en el microondas,
3. Si lo sientes muy suave agrega 10 segundos más hasta que esté como te gusta.
4. Para hacer el betún, mezcla yogurt griego con vainilla y miel de abeja.
5. Desmolda el pastelito, cubre con el betún y decora con mango picado.
6. Si no usas micro lo puedes hacer en el horno en un molde mini por 15 minutos a 180°C o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.

NOTA: Con harina de avena no se inflará tanto, lo mejor es usar mitad harina de trigo y mitad harina de avena. Para que quede más esponjoso tienes que usar harina de trigo regular.