

Paletitas Heladas de Mango con Dátil

- 500 grs de yogurt griego o natural (aproximadamente 1 taza)
- 1 taza de mango en cuadros (puede ser fresco o congelado)
- 6 dátiles medjool sin hueso

Preparación

- 1.- Corta el mango en cuadros.
- 2.- Agrega a la licuadora el yogurt y el mango. Si usaste un yogurt muy espeso y el mango estaba congelado puedes agregar tantita agua para que se licúe más fácil.
- 3.- Ya que se integró el mango con el yogurt agregas los 6 dátiles. Si lo quieres más dulce puedes añadirle más.
- 4.- Vierte la mezcla en un molde para paletas y mételo al congelador.
- 5.- Aproximadamente después de 4 horas estarán listas.

Si te sobra mezcla, como lo fue en mi caso, puedes guardar la mezcla para desayunar al día siguiente con toppings de fruta, granos, o lo que te guste, usa tu creatividad.