



# LODY MANGO

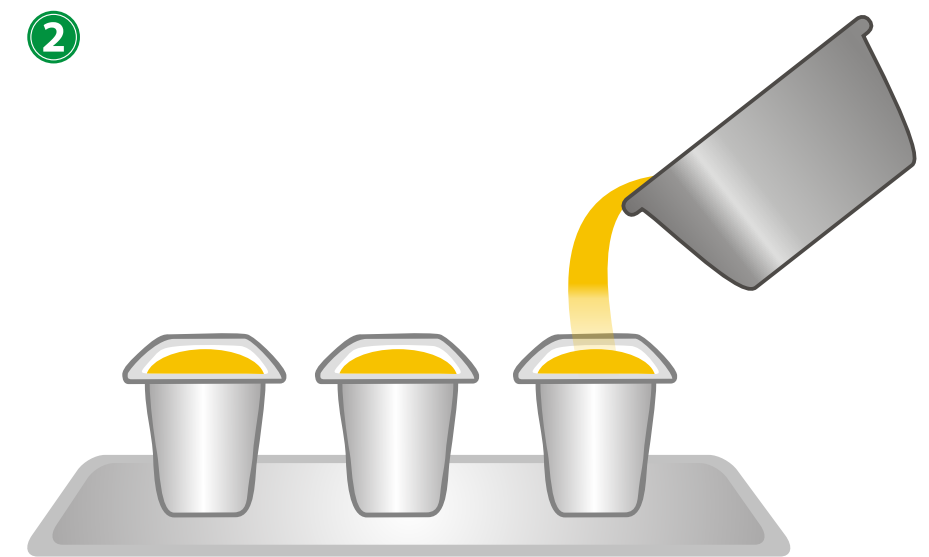
## SPOSÓB WYKONANIA:

### Składniki na 100 g:

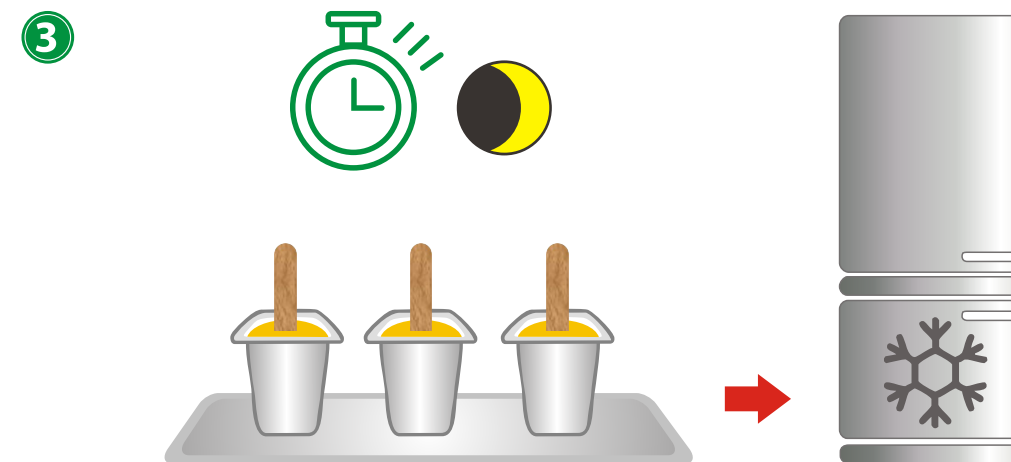
- 75 g przecieru z mango PURENA
- 5 g miodu (pół łyżeczki)
- 20 ml mleka lub śmietanki 30 %



Przecier z mango, miód i mleko wymieszać ze sobą.



Przelać do małych foremek do lodów lub pojemniczków po jogurcie lub serku.



Zamrozić, mieszając od czasu do czasu żeby nie utworzyły się kryształki. Mrozić ok. 6 godzin, najlepiej całą noc.

Wartości odżywcze:

100 g  
120 kcal

1 porcja  
126 kcal

Gotowe lody spożyć w przeciągu 48 h.  
Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.