

Copa de mascarpone con fruta



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 10 minutos

Para: 4 raciones

Preparación

1. Lavar 15 fresas.
2. Cortar el rabito de las fresas con un cuchillo.
3. Cortar las fresas en trozos pequeños con un cuchillo.
4. Echar las fresas en un bol mediano.
5. Echar 50 g de azúcar en el bol de las fresas.
6. Remover con una cuchara.
7. Pelar un mango con un cuchillo.
8. Cortar el mango para quitar el hueso.
9. Sacar la carne de alrededor del hueso del mango con un cuchillo.
10. Echar 200 g de mango en el vaso de la batidora.
11. Batir con una batidora de mano.
12. Echar el mango batido en un bol mediano.
13. Cortar el resto del mango en trozos pequeños con un cuchillo.
14. Echar los trozos de mango en el bol con el mango batido.
15. Remover con una cuchara.
16. Echar 250 g de queso mascarpone en un bol grande.



Ingredientes:

- » 15 fresas.
- » 50 g de azúcar.
- » 1 mango.
- » 250 g de queso mascarpone.
- » 150 g de queso de untar.
- » 200 ml de leche condensada.

17. Echar 150 g de queso de untar en el bol grande.
18. Echar 200 ml de leche condensada en el bol grande.
19. Remover con unas varillas.
20. Para montar el postre seguir los siguientes pasos.
21. Echar 1 cucharada de fresas en un vaso pequeño.
22. Echar 1 cucharada de mezcla de quesos en el vaso.
23. Echar 1 cucharada de mango en el vaso.
24. Repetir con 3 vasos de postre.
25. Meter en la nevera a enfriar.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

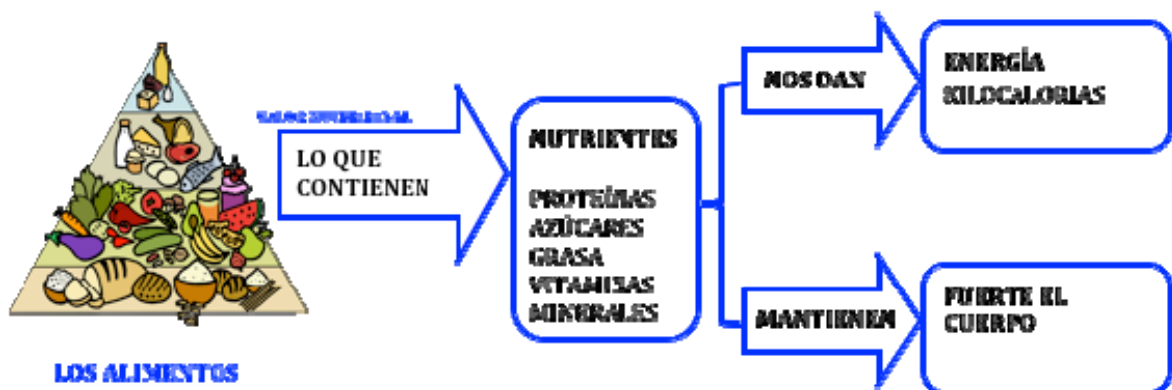
🍴 Consejos

- Es mejor hacer este postre con leche condensada light. Con la leche condensada light tendrá menos calorías.
- Si no tenemos mango podemos usar melocotón, nectarina, papaya o plátano.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 51,2 Kcal que contienen 0,6 g de proteínas, 5,8 g de hidratos de carbono y 3 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato es una merienda completa. Coniene fruta y queso. El queso es un derivado de la leche.
- Se puede acompañar con zumo o una infusión como té o manzanilla.
- El queso es digestivo. Nos ayuda a tener el estómago en buen estado.



Ingredientes

16 fresas



50 g de azúcar



1 mango



250 g
mascarpone



150 g queso de
untar



200 ml leche
condensada



Utensilios

Cuchillo



Bol mediano



Cuchara



Vaso batidor



Batidora de
mano



Bol grande



Varillas



Vaso



🍴 Preparación con imágenes

1



Lavar 15 fresas

2



Cortar el rabito a las 5 fresas con un cuchillo

3



Cortar las fresas en trozos pequeños con un cuchillo

4



Echar las fresas en un bol mediano

5



Echar 50 g azúcar en el bol de las fresas

6



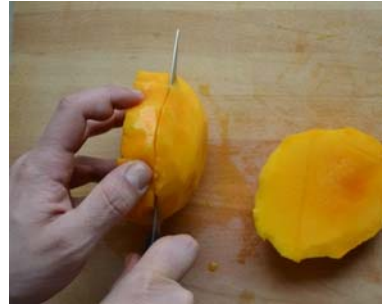
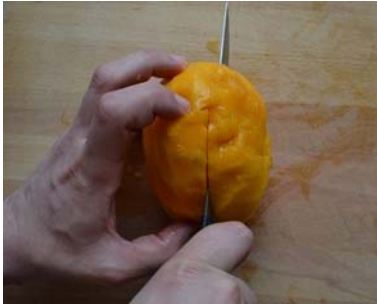
Remover con una cuchara

7



Pelar 1 mango con un cuchillo

8



Cortar el mango para quitar el hueso

9



Sacar la carne de alrededor del hueso del mango con un cuchillo

10



Echar 200 g de mango en el vaso de la batidora

11



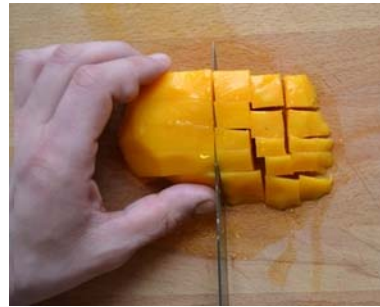
Batir con la batidora de mano

12



Echar el mango batido en un bol mediano

13



Cortar el resto del mango en trozos pequeños con un cuchillo

14



Echar los trozos de mango en el bol con el mango batido

15



Remover con una cuchara

16



Echar 250 g de queso mascarpone en un bol grande

17



Echar 150 g de queso de untar en el bol grande

18



Echar 200 ml de leche condensada en el bol grande

19



Remover con unas varillas

20



Para montar el postre seguir los siguientes pasos

21



Echar 1 cucharada de fresas en un vaso pequeño

22



Echar 1 cucharada de mezcla de queso en el vaso

23



Echar 1 cucharada de mango en el vaso

24



Repetir con 3 vasos de postre

25

Meter en la nevera a enfriar

MUY BUEN PROVECHO!!