

Hoy cocinamos en casa: LASSI DE MANGO

El toque dulce del menú indio lo pondremos con la receta del *lassi* de mango, una bebida muy refrescante y originaria del norte de la India, hecha a base de yogurt, mango y un toque de especias. En ocasiones se sirve con frutos secos picados por encima, como pistachos o almendras.

Esta especie de batido, muy sencillo y rápido de preparar, no solo es ideal para combatir el calor del verano, si no que su combinación de fruta y lacteos, hace que sea una opción más que saludable. Y es que el mango es una fruta digestiva, que nos ayuda a adelgazar, buena para nuestra piel, diurética y antioxidante.

INGREDIENTES PARA LASSI DE MANGO

- 1 taza de yogur natural
- 1/2 taza de leche
- 1 mango mediano maduro
- Una pizca de cardamomo molido
- 4 cucharaditas de azúcar*

*Si el mango está maduro y en su punto, lo mejor es no añadir azúcar a la receta. Sin ella, el batido ¡será mucho más saludable!

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE LASSI DE MANGO:

1. Para que el *lassi* de mango esté fresquito, lo mejor es haber tenido previamente todos los ingredientes metidos en la nevera, al menos durante 1 hora.
2. Pelar, quitar el hueso y cortar en cubitos el mango.
3. Triturar en una batidora o robot de cocina el mango y el resto de los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.
4. Si queréis tomároslo nada más prepararlo, podéis añadir al resto de los ingredientes unos cubitos de hielo. Otra opción es meter el batido en la nevera durante una hora.
5. Servir muy frío y adornar con frutos secos picados.