

# Yogur vegano con mango



Esta delicia de **Yogur vegano con mango** ha venido para quedarse en la familia de la Happy Food Therapy! Sabes por qué? Pues porque además de estar exquisito, es casero y hecho a base de ingredientes 100% naturales, rico en proteína pero **sin lactosa, ni tampoco caseína.**

De textura cremosa, rica en **calcio** gracias al porte de las semillas de sésamo y almendras, así como en **magnesio y Omega 3**, dos elementos anti-estrés, que desinflan y reparan tu organismo, esta copa de yogur vegano con mango va a hacer que disfrutes como nunca del hecho de cuidarte y mimarte♥

La **carne del coco joven (verde)** es ideal para elaborar yogures, helados y salsas, y su agua es un auténtico elixir rico en potasio y electrolitos (misma composición que nuestra sangre), ayudando a combatir la **retención de líquidos** y siendo una bebida **anti-fatiga y reconstituyente.** La carne del coco verde es de poder **alcalinizante** y bajo en azúcares y grasa (a diferencia del coco maduro), una vez abierto (ver más abajo, en trucos/recomendaciones), hay que partirlo por la mitad y con una cuchara sopera, rascar y extraer su carne/pulpa con delicadeza. ya está ☐

Te propongo una versión de yogur vegano con mango, hecho con **té kombucha** del que, si ya me conoces, sabes que soy fan, por sus propiedades **digestivas e inmunoestimulantes**, entre otras. Una bebida rica en **probióticos** al tratarse de un té fermentado, con aporte de enzimas y vitaminas, al que

se le puede también añadir diversos sabores como por ejemplo de manzana con jengibre, o incluso de hibiscus con granada, como lo hacen de manera tan artesanal y con cariño en [kombutxa.cat](http://kombutxa.cat) . Para esta receta, yo he usado el de manzana con jengibre pero siéntete libre de usar el que quieras y te inspire! Eso sí, que sea de calidad, preferiblemente en dietética o proveedor/tienda de confianza.



El mango viene a acompañar este yogur vegano por su suave dulzor pero sobre todo por su riqueza en **vitamina C**, clave para el sistema inmune, y sus **enzimas** que favorecen la descomposición y digestión de las proteínas. Además también es una fruta rica en **fibra prebiótica**, lo que optimiza el crecimiento de tu flora intestinal, y ya sabes que el intestino, es nuestro segundo cerebro! Así que este manjar no solo cuida de nuestro **cuerpo físico, sino también del mental y emocional**. Al ser rico en **betacarotenos**, el mango también reduce los efectos de los radicales libres tanto en **piel como ojos**, todo un aliado de nuestra belleza.

Con ganas de probarlo? Pues adelante! Manos a la obra ☐

## Utensilios

- Batidora de vaso potente (mínimo de 750 Wtts)
- Procesadora o personal blender

## Ingredientes para 2 raciones de yogur vegano con mango

- 1/2 taza de almendras sin piel o anacardos o nueces de Macadamia activados (previamente remojados la noche anterior, y colados)
- 1, 5 taza (450 gr) de carne de coco joven verde
- 1/3 taza de té fermentado kombucha al gusto
- 1/2 taza de agua del mismo coco joven

- 2 c.soperas de semillas de sésamo molido
- 5 ml de sirope de coco
- 5 ml de vainilla en polvo
- 1 mango pelado y deshuesado.
- 1 c.postre de cáscara de naranja bio (o mandarina, limón bio)

## Elaboración

1. Batir la carne de coco joven y el agua de coco, hasta que quede todo bien mezclado.
2. Añadir los frutos secos filtrados y el té kombucha, volver a batir hasta que quede todo bien mezclado.
3. Añadir el resto de los ingredientes, salvo el mango y la cáscara de la naranja, y volver a batir hasta que quede todo homogéneo y la textura deseada ( se puede añadir más agua de coco si se prefiere que quede menos cremoso).
4. Servir en tarros de cristal y reservar.
5. Procesar el mango hasta obtener su puré.
6. En una copa, servir el puré de mango y luego, por encima, el yogur.
7. Espolvorear con la cáscara de la naranja por encima.
8. Y listos!! Puedes consumirlo al momento o dejarlo en nevera para darle un toque refrescante.
9. A masticar y disfrutar!!



## ♣ Trucos y Consejos para la receta de Yogur vegano con mango

- Para abrir los cocos es recomendable usar un machete o un cuchillo de hoja ancha (yo compré uno en un chino). Una vez colocado el coco sobre una superficie plana (como la encimera por ejemplo) y SIN AGUANTARLO, hay que darle **4 golpes secos** hasta formar un cuadrado, que luego levantarás. Existen también **abridores especiales** para cocos, chequealos

en <http://cocoshop.eu/es/abridores-de-coco-14> .  
Verter su agua en un bol preferiblemente con un **filtro-colador**, y una vez extraída su carne, se puede **congelar** lo que ha sobrado para futuras deliciosas recetas...

- Si no consigues té Kombucha, puedes usar **2 cápsulas de probióticos** para mantener las propiedades beneficiosas para tus intestinos. Los encuentras de venta en farmacias o [amazon](#). No hace falta que compres los más caros, con que tengan las cepas de *Lactobacillus* y *Bifidobacterium* es suficiente. Tendrás que añadirlos en la batidora al final del todo, y dejar los tarros reposar fuera de la nevera durante unas 12 horas, tapado con una malla o trapo de cocina limpio.
- Si prefieres o debes **evitar los frutos secos**, puedes hacer tu yogur con solo la carne de coco joven (o vice versa), aumentando simplemente su cantidad hasta obtener la textura deseada, así de fácil.

**Buen provecho con la Happy Food Therapy!!**