

## Smoothie matutino de mango con crema de cacahuete

La cocinera Fern Green edita unos libros maravillosos sobre cocina vegana con los que podemos completar nuestra alimentación. No se trata de eliminar por completo de nuestra dieta algunos alimentos, como propone la cocina vegana, pero sí puede ser buena idea conocerla más a fondo y obtener de ella unas recetas alucinantes. Como este Smoothie matutino de mango.

### Smoothies veganos

Este smoothie de mango es perfecto para empezar el día con buen pie. Tiene un sabor delicioso y unos nutrientes ideales para recargar nuestro organismo después de las horas de ayuno mientras hemos dormido y descansado. Los mangos contienen mucha vitamina B6 y fibra lo que facilita la digestión. Además este delicioso smoothie se completa con dátiles Medjool y crema de cacahuete, dando lugar a una nutritiva bebida que refuerza el sistema inmunitario, es una gran fuente de minerales y de proteínas.

### Ingredientes

200 g de mango pelado, deshuesado y cortado en trozos  
2 cucharadas soperas de crema de cacahuete baja en azúcar  
2 dátiles Medjool sin hueso

### Preparación del Smoothie matutino

Colocamos todos los ingredientes en la batidora de vaso, añadimos unos 250 ml de agua y batir hasta conseguir una mezcla homogénea que esté a nuestro gusto. Lo ideal es ir echando agua a medida que el smoothie la va necesitando. Consumir inmediatamente.

Los dátiles Medjool son fáciles de encontrar, últimamente los suele haber en tiendas de alimentación ecológica o en grandes superficies como el Corte Inglés.

Si os gustan estas deliciosas bebidas, os recomendamos nuestro **Smoothie bowl**, otra forma impresionante de tomar un smoothie muy nutritivo.