

# Licuado de Mango y Leche de Coco

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	210g

## INGREDIENTES

- 2 vasos de leche de coco natural
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 mango maduro pelado y trozado
- Hielo al gusto (cantidad necesaria)

## PREPARACIÓN

1. Seleccionar un mango maduro con aroma dulce intenso. Pelar completamente y cortar en cubos medianos, descartando el hueso central.
2. Exprimir el limón fresco para obtener 1 cucharadita de jugo. Colar para eliminar semillas y pulpa.
3. En la licuadora, agregar primero la leche de coco como base líquida cremosa.
4. Incorporar los cubos de mango y el jugo de limón fresco. El limón realzará los sabores

tropicales y añadirá fresca cítrica.

5. Licuar a velocidad media durante 45 segundos, luego aumentar a velocidad alta por 30 segundos hasta obtener textura completamente suave y cremosa.

6. Agregar hielo gradualmente según la consistencia deseada. Licuar 30 segundos adicionales para integrar perfectamente.

7. Probar el equilibrio de sabores y ajustar si es necesario: más limón para acidez o más mango para dulzura.

8. Servir inmediatamente en vasos fríos, decorando con una rodaja de mango en el borde y hojas de menta fresca.

9. Consumir dentro de los primeros 20 minutos para máxima frescura y preservación de vitaminas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (210g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 264 kcal
- Hidratos de carbono: 14.3g (energía natural tropical)
- Proteínas: 2.6g (aminoácidos vegetales)
- Lípidos: 24.9g (grasas saludables MCT)
- Azúcares: 11.9g (fructosa natural del mango)
- Fibra: 3.1g (digestión saludable)
- Sodio: 18.4mg (bajo en sodio)
- Calcio: 23mg (fortalecimiento óseo)
- Hierro: 1.7mg (transporte de oxígeno)

#### ? MANGO - REY TROPICAL:

- BETACAROTENO: Precursor de vitamina A (686?g/100g)
- VITAMINA C: Antioxidante inmunológico (36.4mg/100g)
- VITAMINA A: Salud ocular (54?g/100g)
- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble (0.9mg/100g)
- FOLATOS: Síntesis de ADN (43?g/100g)
- POTASIO: Función cardíaca (168mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (10mg/100g)
- FIBRA PECTINA: Control de colesterol
- ENZIMAS DIGESTIVAS: Amilasa natural
- ANTIOXIDANTES: Mangiferina protectora

#### ? LECHE DE COCO - GRASAS MCT:

- ÁCIDOS GRASOS SATURADOS: Cadena media (MCT)
- ÁCIDO LÁURICO: Antimicrobiano natural (44-52%)
- ÁCIDO CÁPRICO: Antiviral y antibacteriano
- ÁCIDO CAPRÍLICO: Antifúngico energético
- MANGANESO: Cofactor enzimático (1.5mg/100g)
- COBRE: Formación de colágeno (0.435mg/100g)
- SELENIO: Antioxidante mineral (10.1?g/100g)
- HIERRO: Transporte de oxígeno (2.43mg/100g)
- POTASIO: Función cardíaca (356mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular (37mg/100g)

#### ? LIMÓN - VITAMINA C CÍTRICA:

- VITAMINA C: Antioxidante potente (53mg/100ml)
- ÁCIDO CÍTRICO: Conservante natural y digestivo
- LIMONENO: Aceite esencial aromático
- FLAVONOIDES: Hesperidina y diosmina
- PECTINA: Fibra soluble
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (138mg/100g)

#### ? BENEFICIOS SINÉRGICOS:

- ENERGÉTICO SOSTENIDO: MCT + fructosa natural + vitaminas
- ANTIOXIDANTE: Betacaroteno + vitamina C + mangiferina
- DIGESTIVO: Enzimas del mango + MCT + [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra")
- INMUNOLÓGICO: Vitamina C + ácido láurico + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- CARDIOVASCULAR: Potasio + MCT + magnesio
- ANTIINFLAMATORIO: Mangiferina + ácido láurico

#### ? ALTERNATIVA VEGANA SUPERIOR:

- Sin lácteos (100% vegetal)
- MCT naturales vs aceites refinados
- Vitaminas frescas vs sintéticas
- Sin azúcar refinado (solo fructosa natural)
- Antioxidantes naturales vs conservantes

#### ??? TÉCNICA CULINARIA TROPICAL:

- Selección de mango por madurez óptima
- Leche de coco a temperatura ambiente
- Limón fresco para máxima vitamina C
- Licuado gradual para cremosidad perfecta
- Equilibrio dulce-ácido tropical

#### ? COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Licuados comerciales: 180 kcal + 35g azúcar + aditivos
- Este licuado: 264 kcal + 0g azúcar añadido + MCT naturales
- 300% más betacaroteno que productos procesados
- MCT biodisponibles vs grasas trans

#### ? VARIACIONES GOURMET:

- Versión especiada: agregar canela y cardamomo
- Versión proteica: incluir proteína vegetal
- Versión verde: añadir espinacas baby
- Versión cremosa: incorporar <a href="/recetas.php?search=aguacate" title="aguacate">aguacate</a>
- Versión burbujeante: agregar agua con gas

#### ? PREPARACIÓN EFICIENTE:

- Preparación de mango: 2 minutos
- Extracción de limón: 1 minuto
- Licuado e integración: 1.5 minutos
- Servido y decoración: 30 segundos
- Total: 5 minutos de cremosidad tropical

#### ? CIENCIA NUTRICIONAL:

- MCT se metabolizan directamente como energía
- Vitamina C potencia absorción de hierro
- Betacaroteno se absorbe mejor con grasas MCT
- Ácido láurico tiene propiedades antimicrobianas
- Enzimas del mango mejoran digestión

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS:

- ENERGÍA: MCT + fructosa + vitaminas B
- INMUNIDAD: Vitamina C + ácido láurico + antioxidantes
- DIGESTIÓN: Enzimas + MCT + fibra
- PIEL: Betacaroteno + vitamina C + grasas saludables
- CEREBRO: MCT + antioxidantes + vitaminas

#### ? COMPATIBLE CON:

- Vegano y vegetariano 100%
- Sin gluten naturalmente
- Keto-friendly (rico en MCT)
- Paleo y whole food
- Dietas antiinflamatorias
- Sin lactosa completamente

#### ?? PRESENTACIÓN TROPICAL:

- Color dorado cremoso natural
- Textura sedosa y satisfactoria
- Aroma tropical intenso
- Decoración con elementos frescos
- Experiencia sensorial transportadora

#### ? DENSIDAD NUTRICIONAL:

- Más betacaroteno que 2 zanahorias
- MCT equivalentes a aceite de coco puro
- Vitamina C superior a cítricos procesados

- Antioxidantes múltiples concentrados
- Grasas saludables biodisponibles

#### ? BENEFICIOS NEUROSENSORIALES:

- MCT proporcionan energía cerebral directa
- Aromas tropicales reducen estrés
- Betacaroteno apoya función neurológica
- Sabores naturales mejoran estado de ánimo
- Textura cremosa genera satisfacción

#### PROPIEDADES TERAPÉUTICAS:

- Energético por MCT y carbohidratos naturales
- Antioxidante por betacaroteno y vitamina C
- Digestivo por enzimas y fibra natural
- Antimicrobiano por ácido láurico
- Antiinflamatorio por mangiferina

#### BENEFICIOS PARA PIEL Y CABELLO:

- Betacaroteno protege contra fotoenvejecimiento
- MCT hidratan desde el interior
- Vitamina C estimula síntesis de colágeno
- Antioxidantes neutralizan radicales libres
- Grasas saludables mejoran elasticidad cutánea

#### IDEAL PARA:

- Desayuno energético tropical
- Snack cremoso de media tarde
- Bebida post-ejercicio recuperadora
- Momento de indulgencia saludable
- Hidratación nutritiva vegana

#### TÉCNICAS DE OPTIMIZACIÓN:

- Usar mango a temperatura ambiente para más cremosidad
- Leche de coco bien mezclada antes de usar
- Limón recién exprimido para máxima frescura
- Servir inmediatamente para aromas volátiles
- Decorar con elementos tropicales frescos

Este licuado tropical representa la perfecta armonía entre indulgencia cremosa y nutrición funcional, combinando inteligentemente mango rico en betacarotenos con leche de coco cargada de MCT y un toque cítrico refrescante para crear una bebida extraordinariamente saludable que energiza el cuerpo con grasas saludables, nutre con antioxidantes naturales y deleita los sentidos con sabores tropicales auténticos, transformando cada sorbo en una experiencia nutritiva que transporta a paraísos tropicales mientras alimenta el organismo de manera integral.

