

Mango Lassi

Serves 3

Ingredients

- 2 cups of frozen mango
- 1 cup of nonfat Greek yogurt
- 2 tablespoons of honey
- (optional) 1 teaspoon cardamon
- (optional) 2 tablespoons unsalted raw pistachios

Directions

1. Place honey, yogurt, and mangos (also optional cardamon) in the blender and blend until combined.
2. Add pistachios to the top and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Mango is super high in Vitamin C which aids in immunity, iron absorption, and cell growth and repair.

Lassi de mango

Serves 3

Ingredientes

- 2 tazas de mango congelado
- 1 taza de yogur griego sin grasa
- 2 cucharadas de miel
- (opcional) 1 cucharadita de cardamomo
- (opcional) 2 cucharadas de pistachos crudos sin sal

Instrucciones

1. Coloque la miel, el yogur y los mangos (también cardamomo opcional) en la licuadora y mezcle hasta que se combinen.
2. ¡Añade pistachos por encima y disfruta!

Información nutricional

El mango es súper rico en vitamina C, que ayuda en la inmunidad, la absorción de hierro y el crecimiento y la reparación celular.