

## Granizado de melón y mango

### *Ingredientes:*

1/2 melón  
1 mango maduro  
zum de 1/2 limón  
2 cucharas de azúcar moreno  
cubitos de hielo  
unas hojas de hierbabuena (opcional)



### *Modo de empleo:*

Cortar la fruta en trozos pequeños, mezclar con los demás ingredientes y picarlo todo junto con los cubitos de hielo. Servir enseguida en los vasos altos con unas bolitas de melón y hojas de hierbabuena.

### *Propiedades:*

Mango es rico en minerales (magnesio, fósforo, calcio y potasio) y vitaminas A, C cumpliendo su función antioxidante. Por su gran aporte en agua tiene cualidades diuréticas y su contenido en fibra ayuda al tránsito intestinal.

Melón - una fruta muy nutritiva, rica en vitaminas A, B y C. Por su gran poder depurativo nos ayuda limpiar el organismo de toxinas, mejorando la piel con acné, manchas.