

# Licuada de Mango y Jengibre

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	4	180g

## INGREDIENTES

- • 1 mango maduro cortado en cubos jugosos
- • 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- • 2 tazas de yogur natural sin azúcar
- • 25 gotas de stevia o azúcar rubia al gusto

## PREPARACIÓN

1. Seleccionar un mango en punto óptimo de madurez: piel con tonos dorados y rojizos, textura ligeramente suave al tacto pero no blanda, y aroma dulce intenso en el extremo del tallo. La madurez perfecta garantiza máxima dulzura natural y cremosidad ideal para el licuado.

2. Lavar completamente el mango bajo agua corriente para eliminar residuos de la piel. Pelar cuidadosamente con pelador o cuchillo afilado, removiendo toda la piel sin desperdiciar pulpa valiosa.

3. Cortar el mango en cubos medianos y uniformes, separando completamente la pulpa del

hueso central. Reservar los cubos en un recipiente limpio, descartando cualquier [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") o parte dura que pudiera afectar la textura final del licuado.

4. Preparar el jengibre fresco pelándolo meticulosamente con una cuchara o pelador pequeño para remover la piel externa sin desperdiciar la pulpa aromática. Rallarlo finamente con rallador microplane para obtener máxima liberación de aceites esenciales y gingerol activo.

5. Verificar la calidad del yogur natural: debe estar fresco, sin separación de suero, con consistencia cremosa homogénea y sabor ligeramente ácido característico de los probióticos activos. La temperatura ideal es fría de refrigerador.

6. En una licuadora de alta potencia, comenzar agregando el yogur natural como base cremosa, lo que facilitará el procesamiento uniforme de los demás ingredientes y creará la textura sedosa característica.

7. Incorporar los cubos de mango gradualmente, distribuyéndolos uniformemente en la licuadora para asegurar un procesamiento homogéneo sin dejar trozos sin licuar que afecten la textura final.

8. Añadir el jengibre rallado distribuyéndolo uniformemente entre el mango y yogur para lograr una infusión aromática equilibrada sin crear concentraciones intensas en algunas porciones.

9. Agregar las gotas de stevia o azúcar rubia según preferencia de dulzura, considerando que el mango maduro ya aporta dulzura natural significativa. Comenzar con cantidad mínima y ajustar según gusto personal.

10. Licuar todos los ingredientes comenzando a velocidad baja durante 30 segundos para romper inicialmente los trozos de mango, luego aumentar gradualmente a velocidad alta durante 60-90 segundos hasta obtener consistencia completamente suave y cremosa.

11. Detener la licuadora y verificar la textura raspando las paredes del vaso para asegurar que todos los ingredientes estén completamente integrados. Si es necesario, licuar 30 segundos adicionales para perfeccionar la homogeneidad.

12. Probar el equilibrio de sabores y ajustar si es necesario: más stevia para dulzura adicional, más jengibre para intensidad aromática, o más yogur para suavizar la consistencia según preferencia personal.

13. Si se desea una textura completamente lisa, colar la mezcla a través de colador fino para eliminar cualquier fibra de mango o partícula de jengibre, aunque esto es opcional según preferencia de textura.

14. Servir inmediatamente en vasos altos y elegantes, creando una presentación atractiva que resalte el color dorado natural del mango y la cremosidad del yogur integrado.

15. Decorar cada vaso con elementos frescos y aromáticos: una rodaja delgada de mango en el borde, hojas de menta fresca como garnish, una pizca de jengibre rallado en la superficie, y si se desea, una pizca de canela en polvo para aroma adicional.

16. Para máxima frescura y preservación de probióticos activos, consumir dentro de los primeros 30-45 minutos, manteniendo el licuado refrigerado hasta el momento de servir para conservar la temperatura óptima y la viabilidad de los cultivos probióticos.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN (180g):

#### ? MACRONUTRIENTES:

- Valor energético: 114 kcal
- Hidratos de carbono: 15.7g (energía natural tropical)
- Proteínas: 4.6g (aminoácidos completos + probióticos)
- Lípidos: 4.2g (grasas saludables del yogur)
- Azúcares: 13.5g (fructosa natural del mango)
- Fibra: 1.1g ([fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") soluble digestiva)
- Sodio: 58.3mg (moderado por yogur natural)
- Calcio: 153mg (fortalecimiento óseo significativo)
- Hierro: 0.2mg (transporte de oxígeno)

#### ? MANGO - REY TROPICAL NUTRITIVO:

- BETACAROTENO: Precursor de vitamina A (686?g/100g - protección ocular)
- VITAMINA C: Antioxidante inmunológico (36.4mg/100g)
- VITAMINA A: Visión y salud ocular (54?g/100g)
- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble (0.9mg/100g)
- VITAMINA K: Coagulación sanguínea (4.2?g/100g)
- FOLATOS: Síntesis de ADN y función neurológica (43?g/100g)
- POTASIO: Función cardíaca y presión arterial (168mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (10mg/100g)
- MANGANESO: Metabolismo óseo (0.063mg/100g)
- FIBRA PECTINA: Control de colesterol y glucemia
- ENZIMAS DIGESTIVAS: Amilasa para carbohidratos
- ANTIOXIDANTES: Mangiferina y quercetina protectoras

- CAROTENOIDES: Luteína y zeaxantina para retina

#### ? JENGIBRE - MEDICINA NATURAL MILENARIA:

- GINGEROL: Compuesto antiinflamatorio principal (5-8mg/g)
- SHOGAOL: Antioxidante termogénico superior
- ZINGERONA: Aromático digestivo y carminativo
- VITAMINA C: Refuerzo inmunológico (5mg/100g)
- MAGNESIO: Función muscular y nerviosa (43mg/100g)
- POTASIO: Equilibrio electrolítico (415mg/100g)
- MANGANESO: Cofactor enzimático esencial (0.229mg/100g)
- VITAMINA B6: Función neurológica (0.16mg/100g)
- NIACINA: Metabolismo energético (0.75mg/100g)
- ACEITES ESENCIALES: Citral, limoneno, canfeno
- PROPIEDADES TERMOGÉNICAS: Activación metabólica
- ANTIEMÉTICO: Prevención de náuseas y mareos
- DIGESTIVO: Estimulación de enzimas gástricas
- CIRCULATORIO: Mejora del flujo sanguíneo

#### ? YOGUR NATURAL - PROBIÓTICOS VIVOS:

- LACTOBACILLUS BULGARICUS: Probiótico digestivo principal
- STREPTOCOCCUS THERMOPHILUS: Fermentación láctica
- PROTEÍNAS COMPLETAS: Aminoácidos esenciales (3.5g/100g)
- CALCIO: Biodisponible para huesos (121mg/100g)
- FÓSFORO: Energía celular y salud ósea (95mg/100g)
- VITAMINA B12: Función neurológica (0.75?g/100g)
- RIBOFLAVINA: Metabolismo energético (0.27mg/100g)
- VITAMINA B5: Síntesis de hormonas (0.39mg/100g)
- POTASIO: Función cardíaca (155mg/100g)
- MAGNESIO: Relajación muscular (12mg/100g)
- ZINC: Función inmunológica (0.59mg/100g)
- PROBIÓTICOS ACTIVOS: Microbiota intestinal saludable
- PÉPTIDOS BIOACTIVOS: Propiedades antihipertensivas

#### ? STEVIA/AZÚCAR RUBIA - DULZURA CONSCIENTE:

- STEVIA: Edulcorante natural sin calorías ni glucemia
- GLUCÓSIDOS DE ESTEVIOL: Antioxidantes naturales
- AZÚCAR RUBIA: Minerales conservados vs refinado
- POTASIO: Función cardíaca (azúcar rubia)
- HIERRO: Transporte de oxígeno (azúcar rubia)
- MELAZA: Antioxidantes y minerales únicos

#### ? BENEFICIOS SINÉRGICOS EXTRAORDINARIOS:

- DIGESTIVO SUPREMO: Jengibre + probióticos + enzimas del mango
- INMUNOLÓGICO: Vitamina C + probióticos + betacaroteno
- ANTIINFLAMATORIO: Gingerol + probióticos + [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes")
- ENERGÉTICO SOSTENIDO: Fructosa natural + proteínas + probióticos
- ÓSEO: Calcio + fósforo + vitamina K + probióticos
- CARDIOVASCULAR: Potasio + magnesio + péptidos bioactivos

- ANTIOXIDANTE: Betacaroteno + vitamina C + mangiferina

#### ? ALTERNATIVA SUPERIOR A BEBIDAS COMERCIALES:

- Probióticos vivos vs cultivos inactivos
- Sin azúcar refinado (solo fructosa natural + stevia)
- Vitaminas frescas vs sintéticas añadidas
- Gingerol activo vs saborizantes artificiales
- Proteínas completas vs aislados procesados
- Calcio biodisponible vs carbonato sintético

#### ??? TÉCNICA CULINARIA PROBIÓTICA:

- Selección de mango por aroma y textura
- Preparación de jengibre para máxima potencia
- Yogur frío para preservar probióticos
- Licuado gradual para textura perfecta
- Orden de ingredientes para integración óptima
- Servido inmediato para viabilidad probiótica

#### ? COMPARACIÓN NUTRICIONAL VENTAJOSA:

- Smoothies comerciales: 180 kcal + 35g azúcar + conservantes
- Este licuado: 114 kcal + 0g azúcar añadido + probióticos vivos
- 300% más probióticos que productos pasteurizados
- Gingerol natural vs saborizantes artificiales
- Calcio biodisponible vs suplementos sintéticos

#### ? VARIACIONES GOURMET PROBIÓTICAS:

- Versión proteica: agregar proteína vegetal en polvo
- Versión especiada: incluir canela y cardamomo
- Versión verde: añadir espinacas baby frescas
- Versión tropical: incorporar coco rallado
- Versión cremosa: agregar [aguacate](/recetas.php?search=aguacate "aguacate") maduro

#### ? CRONOGRAMA DE PREPARACIÓN EFICIENTE:

- Preparación de mango: 2 minutos
- Preparación de jengibre: 1 minuto
- Licuado e integración: 1.5 minutos
- Ajuste y servido: 30 segundos
- Total: 5 minutos de cremosidad probiótica

#### ? CIENCIA NUTRICIONAL APLICADA:

- Probióticos mejoran absorción de nutrientes
- Gingerol potencia biodisponibilidad de vitaminas
- Calcio del yogur es más biodisponible que suplementos
- Betacaroteno se absorbe mejor con grasas del yogur
- Probióticos sintetizan vitaminas del complejo B

#### ? BENEFICIOS ESPECÍFICOS ÚNICOS:

- DIGESTIÓN: Probióticos + jengibre + enzimas naturales

- INMUNIDAD: Probióticos + vitamina C + betacaroteno
- HUESOS: Calcio + fósforo + probióticos + vitamina K
- ENERGÍA: Proteínas + fructosa + vitaminas B
- PIEL: Probióticos + vitamina A + antioxidantes

#### ? COMPATIBLE CON ESTILOS DE VIDA:

- Vegetariano 100% (contiene lácteos)
- Sin gluten naturalmente
- Keto-friendly (versión sin azúcar rubia)
- Dietas antiinflamatorias
- Alimentación funcional
- Nutrición deportiva

#### ?? PRESENTACIÓN TROPICAL ELEGANTE:

- Color dorado cremoso naturalmente atractivo
- Textura sedosa y satisfactoria
- Aroma tropical-especiado complejo
- Decoración con elementos frescos naturales
- Experiencia sensorial reconfortante

#### ? DENSIDAD NUTRICIONAL CONCENTRADA:

- Más probióticos que 5 suplementos
- Betacaroteno equivalente a 2 zanahorias
- Calcio superior a 150ml de leche
- Gingerol activo concentrado
- Proteínas completas de alta calidad

#### ? BENEFICIOS NEUROSENSORIALES:

- Probióticos mejoran eje intestino-cerebro
- Gingerol estimula circulación cerebral
- Aromas tropicales reducen estrés
- Textura cremosa genera satisfacción
- Colores dorados estimulan apetito saludable

#### PROPIEDADES TERAPÉUTICAS PROBIÓTICAS:

- Digestivo por probióticos + jengibre + enzimas
- Antiinflamatorio por gingerol + probióticos
- Inmunológico por microbiota + vitaminas
- Óseo por calcio + fósforo + probióticos
- Energético por proteínas + carbohidratos naturales

#### BENEFICIOS PARA PIEL Y CABELLO:

- Probióticos mejoran salud cutánea desde intestino
- Betacaroteno protege contra fotoenvejecimiento
- Proteínas fortalecen estructura capilar
- Vitaminas B nutren folículos pilosos
- Antioxidantes neutralizan radicales libres

#### IDEAL PARA MOMENTOS ESPECIALES:

- Desayuno probiótico energizante
- Snack post-ejercicio recuperador
- Merienda digestiva saludable
- Momento de bienestar intestinal
- Hidratación nutritiva tropical

#### TÉCNICAS DE OPTIMIZACIÓN PROBIÓTICA:

- Usar yogur frío para preservar cultivos vivos
- Licuar suavemente para no dañar probióticos
- Servir inmediatamente para máxima viabilidad
- Decorar con elementos frescos al momento
- Consumir rápido para beneficios completos

Este licuado probiótico representa la perfecta armonía entre nutrición funcional y placer sensorial, demostrando cómo la combinación inteligente de mango rico en betacarotenos, jengibre medicinal y yogur probiótico puede crear una bebida extraordinariamente saludable que nutre la microbiota intestinal, fortalece la inmunidad y energiza el organismo mientras deleita los sentidos con sabores tropicales cremosos, transformando cada sorbo en una experiencia nutricional que digestiva, protege y revitaliza el cuerpo naturalmente.

#### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>