



MOUSSE DE MORANGO

Super fácil de preparar e saborosa. Rende 4 a 5 taças.

 15 minutos

 3 horas

 3 taças

INGREDIENTES

- 1 saqueta de gelatina morango 0% açúcar (31 g)
- 250 ml de água a ferver (usei da torneira)
- 250 gramas de morango
- 1 unidade de iogurte magro aroma a morango (120 g)
- 1/2 porção de iogurte skyr natural (75 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dissolver o conteúdo da saqueta de gelatina em 250 ml de água a ferver. Deixar arrefecer um pouco (5min.)
- 2º Entretanto, num recipiente à parte triturar os morangos com uma varinha mágica. Reservar.
- 3º Adicionar o iogurte magro e o skyr à gelatina com o auxílio da varinha mágica, de forma a obter uma consistência uniforme.
- 4º Adicionar o puré de morangos ao preparado anterior, também com o auxílio da varinha mágica.
- 5º Colocar em formas individuais e deixar no frigorífico umas horas.
- 6º Decorar a gosto e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (242 g)	% DR
ENERGIA	38 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	6 mg	13 mg	1 %