



MOUSSE DE MANGA

Há já algum tempo que queria fazer mousse de manga mas sem as tradicionais natas e leite condensado. A minha mãe inventou esta receita, que acaba por ser uma sobremesa de fruta, iogurte e gelatina. Partilho aqui a receita da mãe de Mousse de manga sem leite condensado e natas

 15 minutos 3 horas 20 porções

INGREDIENTES

- 860g polpa de manga
- 3 iogurtes líquidos magros de manga
- 20g de gelatina em pó sem sabor ou 4 folhas
- 200mL de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os iogurtes com a polpa.
- 2º Dissolver a gelatina em água quente (não deve ferver).
- 3º Depois de arrefecida, envolver a gelatina na polpa. Para evitar grumos, pode ser usada a varinha mágica.
- 4º Levar ao frigorífico por 4 horas para solidificar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	18 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	9 g	7 g	8 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	2 mg	1 mg	0 %