



## 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 minutes

 3 hours

 20 porções

## INGREDIENTS

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

## COOKING METHOD

- 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.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (81 g)	% DRI
ENERGY	87 kcal	70 kcal	4 %
PROTEIN	2 g	2 g	4 %
CARBOHYDRATE	18 g	15 g	6 %
SUGARS	9 g	7 g	8 %
FAT	0 g	0 g	0 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	0 %
FIBER	1 g	0 g	2 %
SODIUM	2 mg	1 mg	0 %