



MOUSSE DE MIRTILO

 5 minutos 4 horas

INGREDIENTES

- 1 porção de gelatina Light sabor a Mirtilo Condi [92 g]
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 50 gramas de mirtilo
- 400 gramas de água da torneira

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dissolver a gelatina em 200 mililitros de água a ferver.
- 2º Misturar bem e adicionar 200 mililitros de água fria.
- 3º Adicionar o queijo quark/queijo fresco batido e misturar muito bem até criar um preparado homogéneo.
- 4º Acrescentar os mirtilos à mistura anterior.
- 5º Levar ao frigorífico, pelo menos 4h até solidificar, dividida em tacinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	23 kcal	1 %
PROTEÍNA	4 g	7 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	14 mg	1 %