



## MOUSSE DE MARACUJÁ FIT

Também pode ser feito com limão

### INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de maracujá (200 g)
- 2 unidades médias de iogurte natural (400 g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g)
- 4 colheres de chá cheias de açúcar mascavo (16 g) ou adoçante
- 3 gramas de gelatina sem sabor (meio pacotinho)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os maracujás ao meio para retirar a polpa. Separe a polpa dos maracujás para poder fazer o mousse.
- 2º Dentro do liquidificador coloque a polpa do maracujá e junte a água. Bata por 3 minutos
- 3º Transfira o liquido do liquidificador para outro recipiente, passando por uma peneira para coar as sementes. Volte o suco coado para o liquidificador e adicione o iogurte, o açúcar demerara e o leite em pó, bata por 3 minutos.
- 4º Hidrate separadamente a gelatina como manda as instruções da embalagem. 3 colheres de sopa de água
- 5º Junte a gelatina hidratada para o liquidificador e bata por mais 3 minutos. Transfira para potinhos individuais e leve para a geladeira e deixe gelar por no mínimo 4 horas.
- 6º Decore com polpa de maracujá e sirva!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	74 mg	3 %