Márcia Filipak
Nutricionista · 3894N

Mousse de chocolate

Mousse de chocolate prática, feita com claras.

4 porções

Ingredientes

ou

250 gramas de clara de ovo pasteurizada (Cerca de 8 claras)

ou

100 gramas de chocolate negro, 70% de cacau

ou

1 colher de sopa de adoçante culinário (20 g)

ou

2 colheres de sopa de açúcar branco (38 g)

Método de preparação

1

Bater as claras em castelo,

2

Juntar o açúcar e bater novamente até ficarem firmes,

3

Derreter a barra de chocolate no micro-ondas de 1 minuto a minuto, com cuidado, para não queimar,

4

Após envolver delicadamente com as claras.

5

Distribuir em taças.

6

Levar ao frigorifico para refrigerar.