



MOUSSE AI FRUTTI DI BOSCO - SENZA LATTOSIO

Semplice, veloce da preparare e senza latticini, questa mousse ai frutti di bosco è un dolce golosissimo e leggero: ottima come merenda o post cena è adatta a tutti, anche ai più piccoli. Ma non solo in estate, questa mousse potrete realizzarla tutto l'anno utilizzando la frutta fresca di stagione.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di frutti di bosco + alcuni per decorare
- 3 cucchiaini da tè (colmi) di zucchero (saccarosio) (30 g)
- 1 vasetto grande di sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale (150 g)
- 20 ml di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1º} Lavate e asciugate i frutti di bosco. Metteteli in una padella insieme allo zucchero e all'acqua, portate a ebollizione e cucinate per circa 5 minuti mescolando sempre. Togliete dal fuoco, frullate ottenendo così una purea e lasciate raffreddare. In una ciotola mescolate lo yogurt e la purea (lasciando 2 cucchiaini da parte). Coprite con pellicola e riponete in frigo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	121 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	15 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	15 g	22 g	24 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	18 mg	26 mg	1 %