

**MOUSSE DE FRESAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)
- 100 gramos de yogur descremado

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Empezar a montar la nata, añadiendo un poco de azúcar al gusto a mitad del proceso, hasta dejarla muy espesa. Separar 2-3 cucharadas de nata y reservarla en un cuenco en la nevera.
- 2º Procesar las frutillas.
- 3º Agregar poco a poco la pasta de fresas, mezclando con movimientos envolvente.
- 4º Colocar en una trituradora o picadora y triturar bien hasta que quede una pasta fina. Enfriar en la nevera.
- 5º Servir muy frío.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (234 g)	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	100 kcal	5 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	33 mg	78 mg	3 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	—