



MOUSSE DE ACEROLA COM CHIA

Doces

 20 minutos

 2 horas e 20 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de polpa de acerola
- 100 gramas de leite de amêndoas
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara fino
- 2 colheres de sopa de mel ou melado
- 3 colheres de sopa de chia em grãos
- 180 ml de água
- 12 gramas de gelatina ou 4 gramas de ágar-ágar
- 120 gramas de água
- Folhas de hortelã e acerolas (o suficiente) a gosto para decorar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a polpa da acerola com o leite de amêndoas, o açúcar e o melado no liquidificador.
- 2º Em uma tigela, coloque chia em 180 ml de água e deixe hidratar por 15 minutos, até formar um gel.
- 3º Em outro recipiente, derreta a gelatina com 120 ml de água em banho-maria.
- 4º Misture a gelatina dissolvida ao suco de acerola no liquidificador.
- 5º Despeje a mistura na tigela do gel de chia e mexa bem até obter um creme homogêneo.
- 6º Distribua o mousse em taças individuais e leve à geladeira por 2 horas. Na hora de servir, decore com folhas de hortelã e acerolas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	13 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	11 mg	14 mg	1 %