

MOUSSE DE FRESAS (CON AZÚCAR) (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de azúcar, blanco (23 g)
- 50 gramos de nata, líquida, para montar, 35% de grasa
- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)

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 Trocear las fresas.
- 3º Agregar poco a poco la pasta de fresas, mezclando con movimientos envolvente.
- 4º Colocar en una tritadora o picadora y triturar bien hasta que quede una pasta fina. Enfriar en la nevera.
- 5º Corregir el punto de dulzor y servir en copas anchas. Decorar con un poco de la nata montada reservada, pistachos picados, chocolate en láminas, crocanti de almendras al gusto.
- 6º Servir muy frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (207 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 140 kcal | 290 kcal | 14 % |
| GRASA | 8 g | 17 g | 26 % |
| GRASAS SATURADAS | 5 g | 11 g | 53 % |
| COLESTEROL | 26 mg | 54 mg | 18 % |
| SODIO | 8 mg | 17 mg | 1 % |
| H. CARBONO | 15 g | 31 g | 10 % |
| AZÚCARES | 15 g | 31 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 2 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 2 g | — |