

Receitas em vídeo | Sobremesas

# Mousse de Manga

25 min. | Fácil | Económico | 10 doses

## Ingredientes

3 folhas de gelatina
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
2 embalagens de Natas LONGA VIDA
400 g de manga (polpa)
lascas de manga para decoração q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 267,5 kcal | 13%* |
| **Proteínas** | 4,2 g | 8%* |
| **Lípidos** | 4,5 g | 6%* |
| **Hidratos de Carbono** | 34,3 g | 13%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Comece por demolhar as folhas de gelatina em água fria durante alguns minutos.
2. Passe-as para uma frigideira coberta com um pouco de água fria e leve a lume brando até derreterem.
3. Numa tigela bata as natas até ganharem consistência.
4. De seguida junte a polpa de manga e o leite condensado.
5. Mexa bem até o creme ficar homogéneo.
6. Por fim, junte as folhas de gelatina derretidas e mexa.
7. Leve ao frio pelo menos duas horas. Nota: Se desejar sirva decorado com lascas de manga fresca ou com uma colher de polpa de maracujá, para cortar o doce.