



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Espuma de Morangos

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

4 folhas de gelatina vermelha
2 folhas de gelatina incolor
2 c. de sopa de licor de morango
500 g de morangos
150 g de açúcar
200 g de clara de ovo

Informação nutricional

Energia	227,3 kcal	11%*
Proteínas	8,0 g	16%*
Lípidos	0,7 g	1%*
Hidratos de Carbono	45,1 g	17%*

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

Preparação

- 1 Demolhe ambas as folhas de gelatina em água fria por 10 minutos.
- 2 Corte os morangos em pedaços e leve-os ao lume juntamente com o açúcar e o licor de morango, deixe cozinhar cerca de 7 minutos e reduza-os a puré.
- 3 Junte-lhe as folhas de gelatinas espremidas, envolva bem para que se dissolvam completamente (se necessário leve ao lume) e reserve, deixando que arrefeça um pouco.
- 4 Bata as claras em castelo firme e incorpore-as no preparado de morango, envolvendo-os muito bem até obter um creme homogéneo.
- 5 Distribua por tacinhas individuais e leve ao frigorífico por 2 horas, decore com morangos inteiros e sirva fresco.