

Receitas em vídeo | Sobremesas

Mousse de Maracujá

10 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 chávenas de chá de polpa de maracujá
1 chávena de chá de Leite em Pó MOLICO
2 Iogurtes Gregos NESTLÉ Magro Maracujá
200 g de queijo creme
raspa e sumo de uma laranja pequena
6 folhas de gelatina

Informação nutricional

Energia	58,7 kcal	3%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	10,6 g	4%*

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

Preparação

1. Demolhar a gelatina em água fria durante 5 minutos.
2. Numa tigela com ajuda da batedeira bater muito bem os iogurtes, o queijo creme, o Leite em Pó MOLICO e o sumo e raspa da laranja.
3. Levar ao lume num tacho pequeno a polpa de maracujá, assim que começar a ferver retirar e dissolver cada folha de gelatina nesta polpa.
4. Juntar a mistura líquida ao preparado do Leite em Pó MOLICO e misturar tudo muito bem com a batedeira.
5. Distribuir a mousse por taças pequenas e levar ao frigorífico no mínimo 8 horas.
6. Servir bem fresco.