



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Doce Fresco de Mirtilos

30 min.

Fácil

Moderado

4 doses

Ingredientes

400 ml de Natas LONGA VIDA
1 limão
4 c. de sopa açúcar
300 g mirtilos
1 folha de gelatina

Informação nutricional

Energia	428,2 kcal	21%*
Proteínas	3,2 g	6%*
Lípidos	3,3 g	5%*
Hidratos de Carbono	50,2 g	19%*

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

Preparação

- 1 Bater as natas em chantilly, adicionando o açúcar enquanto bate.
- 2 Colocar a folha de gelatina em água até ficar mole. Retirar e derreter no micro-ondas. Reserve e deixe arrefecer.
- 3 Adicionar a gelatina ao preparado anterior e envolver muito bem.
- 4 Separar o chantilly em duas taças com a mesma quantidade.
- 5 Numa taça adicionar o sumo de um limão e reservar.
- 6 Triturar 200g de mirtilos com o auxílio da varinha mágica.
- 7 Adicionar o puré de mirtilos à outra taça de chantilly e envolver suavemente.

8 Colocar numa taça ou em taças individuais, a camada de mousse branca, seguida da mousse de mirtilos.

9 Decorar a gosto com os restantes mirtilos frescos.