

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.