



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

<b>Energia</b>	227,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	8,0 g	16%*
<b>Lípidos</b>	0,7 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.