



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.