

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

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