



Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Framboesa

🕒 35 min.

👤 Fácil

👤 Moderado

🍴 6 doses

### Ingredientes

- 4 folhas de gelatina incolor
- 300 g de framboesas
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- 3 claras de ovo
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 232,1 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 7,7 g      | 15%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,9 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 36,6 g     | 14%* |

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

### Preparação

- 1 Numa tigela, demolhe a gelatina em três colheres de água fria durante alguns minutos e, depois, dissolva-a em banho-maria.
- 2 Em seguida, bata no liquidificador o leite condensado, os 300 gramas de framboesas, o sumo do limão e a gelatina.
- 3 Bata também as claras em castelo e misture-as delicadamente ao preparado anterior. Por fim, distribua a mousse por tacinhas e leve ao frigorífico durante pelo menos 3 horas.
- 4 Para o chantilly, bata as natas até estarem cremosas, adicione o açúcar e bata mais um pouco.
- 5 Decore a mousse. Adicione framboesas e hortelã para as tornar ainda mais fresca.