



Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Framboesas com Smarties

🕒 24 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 250 g de framboesas
- 4 0 folhas de gelatina incolor
- 5 0 claras de ovo
- 100 g de açúcar
- 0 água q.b.
- 1 0 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 pacote de smarties

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	363,8 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	8,5 g	17%*
<b>Lípidos</b>	9,6 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	60,3 g	23%*

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

### Preparação

- 1 Demolhe a gelatina em água fria.
- 2 Leve meio decilitro de água ao lume com açúcar até levantar fervura; adicione-lhe as framboesas e cozinhe por cinco minutos.
- 3 Retire, triture e dissolva a gelatina espremida. Deixe arrefecer um pouco. Entretanto, levante as claras em castelo.
- 4 Misture o iogurte Natural LONGA VIDA no creme de framboesas e envolva-lhe suavemente as claras. Distribua-o por taças e leve-o ao frigorífico até ganhar consistência.
- 5 Decore com os SMARTIES e sirva.