



Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Manga e iogurte LONGA VIDA

🕒 40 min.

🔧 Fácil

🔧 Moderado

🍴 8 doses

### Ingredientes

- 2 0 mangas
- 2 0 iogurtes LONGA VIDA Natural
- 1 0 folha de gelatina incolor
- 4 0 claras de ovo
- 4 c. sopa de açúcar
- 2 0 mangas
- 1 chávena de chá de açúcar

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	202,4 kcal	10%*
<b>Proteínas</b>	3,3 g	7%*
<b>Lípidos</b>	1,1 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	45,1 g	17%*

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

### Preparação

- 1 **PREPARAÇÃO DA MOUSSE:** Bata as mangas no liquidificador.
- 2 Dissolva a gelatina em meia chávena de água e leve ao lume a gelatina no puré de manga em banho-maria até derreter.
- 3 Bata as claras em castelo com o açúcar e misture com a gelatina dissolvida no puré de manga e o iogurte LONGA VIDA.
- 4 Coloque numa forma, com furo central, molhada e leve ao frigorífico durante cerca de 4 horas.
- 5 **PREPARAÇÃO DA CALDA:** Bata as mangas e o açúcar no liquidificador.
- 6 Leve ao lume até ferver, retire. Deixe arrefecer e cubra a mousse.