

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

Energia	202,4 kcal	10%*
Proteínas	3,3 g	7%*
Lípidos	1,1 g	2%*
Hidratos de Carbono	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.