



Receitas em vídeo Sobremesas

Mousse de Morango com **Suspiros**

© 25 min.

Fácil

€ Económico

X 6 doses

Ingredientes

350 g de morangos congelados 60 ml de água 50 g + 2 c. de sopa de açúcar 2 embalagens de Natas LONGA VIDA 90 g de suspiros 100 g de morangos

Informação nutricional

Energia	336,0 kcal	17%*
Proteínas	1,9 g	4%*
Lípidos	2,2 g	3%*
Hidratos de Carbono	46,2 g	18%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- 1 Coloque os morangos, a água e 50g de açúcar num tachinho.
- 2 Deixe cozinhar em lume médio, sem tampa, durante cerca de 20 minutos até reduzir. Leve ao frigorífico até arrefecer.
- Numa batedeira, bata as natas com 2 colheres de sopa de açúcar.
- Junte o coulis de morango às natas, os suspiros esmagados e os morangos cortados em pequenas fatias.
- Sirva bem frio.