

Receitas em vídeo | Sobremesas

Mousse de Morango com Suspiros

25 min. | Fácil | Económico | 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.
3. Numa batedeira, bata as natas com 2 colheres de sopa de açúcar.
4. Junte o coulis de morango às natas, os suspiros esmagados e os morangos cortados em pequenas fatias.
5. Sirva bem frio.