



Sobremesas

Doces de Colher

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.