



Sobremesas

Doces de Colher

Mousse de Maracujá

🕒 10 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

Ingredientes

- 2 chávenas de chá de polpa de maracujá
- 1 chávena de chá de Leite em Pó MOLICO
- 2 iogurtes Gregos NESTLÉ Magro Maracujá
- 200 g de queijo creme
- raspa e sumo de uma laranja pequena
- 6 folhas de gelatina

Informação nutricional

Energia	58,7 kcal	3%*
Proteínas	4,0 g	8%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	10,6 g	4%*

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

Preparação

- 1 Demolhar a gelatina em água fria durante 5 minutos.
- 2 Numa tigela com ajuda da batedeira bater muito bem os iogurtes, o queijo creme, o Leite em Pó MOLICO e o sumo e raspa da laranja.
- 3 Levar ao lume num tacho pequeno a polpa de maracujá, assim que começar a ferver retirar e dissolver cada folha de gelatina nesta polpa.
- 4 Juntar a mistura líquida ao preparado do Leite em Pó MOLICO e misturar tudo muito bem com a batedeira.
- 5 Distribuir a mousse por taças pequenas e levar ao frigorífico no mínimo 8 horas.
- 6 Servir bem fresco.