



Sobremesas

Doces de Colher

## Semifrio de Manga

🕒 90 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

#### PARA O GLAZE:

- 1 manga madura descascada e cortada em quadrados pequenos
- 2 chávenas de chá de néctar de manga
- 5 c. de sopa de açúcar
- 3 c. de chá de gelatina em pó
- 1 c. de sopa de sumo de limão
- 2 c. de sopa de néctar de manga
- 2 c. de sopa de água

#### PARA A MOUSSE DE IOGURTE:

- 1 embalagem de Natas LONGA VIDA
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 2 iogurte Grego NESTLÉ Natural Ligeiro
- 2 claras de ovo
- 7 folhas de gelatina

#### PARA A MOUSSE DE MANGA:

- 500 g de polpa de manga
- 1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
- 1 embalagem de Natas LONGA VIDA
- 7 folhas de gelatina

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	752,3 kcal	38%*
<b>Proteínas</b>	18,3 g	37%*
<b>Lípidos</b>	13,3 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	108,9 g	42%*

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

### Preparação

- 1 GLAZE: Numa tigela pequena colocar o sumo de limão, as duas colheres de néctar de manga e a água, deitar por cima a gelatina em pó, deixar hidratar.
- 2 Num tacho pequeno misturar o néctar de manga com o açúcar e levar ao lume até começar a ferver, retirar e acrescentar a gelatina, com ajuda de uma vara de arames dissolver muito bem.
- 3 Juntar a manga em quadrados e dispor a mistura numa forma rectangular grande.
- 4 Levar cerca de 20 minutos ao congelador.
- 5 MOUSSE DE IOGURTE. Demolhar as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos. Numa tigela e com ajuda da batedeira misturar o leite condensado com os iogurtes, acrescentar as natas e bater até obter uma mistura homogénea e volumosa, envolver as claras batidas em castelo com ajuda de uma espátula.
- 6 Dissolver em banho-maria as folhas de gelatina com uma colher de sopa de água, juntar ao preparado anterior e misturar tudo.
- 7 Colocar a mousse sobre a glaze de manga, levar ao frigorífico e deixar solidificar.
- 8 MOUSSE DE MANGA. Demolhar as folhas de gelatina em água fria durante 5 minutos.
- 9 Numa tigela e com ajuda da batedeira misturar o leite condensado com as natas e bater até obter uma mistura homogénea e volumosa, acrescentar a polpa de manga e misturar muito bem.
- 10 Dissolver em banho-maria as folhas de gelatina com uma colher de sopa de água, juntar ao preparado anterior e misturar tudo.
- 11 Colocar a mousse sobre de manga sobre a mousse de iogurte e levar ao frigorífico de um dia para o outro.
- 12 Para desenformar colocar a forma durante alguns segundos numa tigela com água quente.