



Sobremesas

Doces de Colher

## Mousse de Manga

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 10 doses

### Ingredientes

3 folhas de gelatina  
1 lata de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
2 embalagens de Natas LONGA VIDA  
400 g de manga (polpa)  
lascas de manga para decoração q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	267,5 kcal	13%*
<b>Proteínas</b>	4,2 g	8%*
<b>Lípidos</b>	4,5 g	6%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	34,3 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Comece por demolhar as folhas de gelatina em água fria durante alguns minutos.
- 2 Passe-as para uma frigideira coberta com um pouco de água fria e leve a lume brando até derreterem.
- 3 Numa tigela bata as natas até ganharem consistência.
- 4 De seguida junte a polpa de manga e o leite condensado.
- 5 Mexa bem até o creme ficar homogéneo.
- 6 Por fim, junte as folhas de gelatina derretidas e mexa.
- 7 Leve ao frio pelo menos duas horas. Nota: Se desejar sirva decorado com lascas de manga fresca ou com uma colher de polpa de maracujá, para cortar o doce.