

Sobremesas | Doces de Colher

Mousse de Iogurte e Lima

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

2 folhas de gelatina incolor
6 gemas de ovo
100 g de açúcar
1/5 dl de sumo de Lima
10 g de raspa de casca de lima
3 iogurtes LONGA VIDA Natural

Informação nutricional

Energia	154,4 kcal	8%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	5,9 g	8%*
Hidratos de Carbono	20,3 g	8%*

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

Preparação

1. Demolhe as folhas de gelatina em água fria.
2. Coloque as gemas numa tigela. Junte o açúcar.
3. Coloque a tigela dentro de um tacho com água e leve este ao lume.
4. Com uma vara de arame bata as gemas com o açúcar, até a mistura espessar.
5. Fora do lume, junte o sumo e a raspa de uma lima.
6. Numa tigela, bata o iogurte. Junte o iogurte ao creme de gemas e lima.

7 Dissolva as folhas de gelatina, devidamente espremidas, num pouquinho de água bem quente. Junte a gelatina dissolvida ao creme anterior.

8 Deite o creme numa taça de vidro e mantenha no frigorífico para prender um pouco.

9 Na altura de servir, decore com raspas de lima.