

Mousse de morango light



Ingredientes: 200 grama de iogurte natural desnatado
2 embalagem de gelatina com sabor de morango
200 grama de morango em polpa
3 unidade de claras de ovo
1 colher de sopa de adoçante

Instruções de preparação:

Dissolva os pacotes de gelatina em 250ml de água quente. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até endurecer. No copo do liquidificador coloque a polpa dos morangos, o iogurte, a gelatina cortada aos quadrinhos, e o adoçante e misture tudo. Reserve. Na batedeira coloque as claras e bata até obter ponto firme. Reserve. Misture delicadamente o creme liquidificado às claras em castelo. Coloque em tigelas individuais e leve ao frigorífico, no mínimo 6 horas.

Sugestões Adicionais: