

Mousse Light ou Diet

Modo de Preparo:

Prepare uma gelatina com 250 mL de água quente e 250 mL de água fria e deixe a temperatura ambiente, quando estiver morna e ainda líquida.

O pulo do gato da receita é o ponto de clara de ovo que a gelatina deve estar para ser incorporado com a colher 1 pote de iogurte natural integral (não use o desnatado, pois não dá liga na receita) e coloque para gelar em taças individuais.

Variações:

- ❖ Preparação de baixíssimo valor calórico a receita toda tem 140 Kcal.
- ❖ Incremente com pedaços de fruta do sabor utilizado ex: kiwi, tangerina, morango
- ❖ Para fazer 2 camadas prepare uma receita de mousse e depois de gelar coloque 1 receita de gelatina

Gelatinas:

- ❖ Diet – sem açúcar recomendada para diabéticos
- ❖ Light – teor reduzido de calorias
- ❖ Isenta de corantes artificiais e com colorida a base de beterraba e cenoura – mais recomendada para crianças



☎ 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
✉ @nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br