

Mousse de maracujá

Ingredientes:

- 1 envelope (12 g) de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 lata de creme de leite light
- A mesma medida de suco de maracujá
- 1 receita de leite condensado diet
- 2 claras em neve
- Óleo vegetal para untar
- Sementes de maracujá para decorar

Modo de preparo:

Hidrate a gelatina na água e dissolva no micro-ondas por 30 segundos, ou em banho-maria.

Bata no liquidificador o creme de leite, o suco de maracujá, o leite condensado e a gelatina já dissolvida.

Pare de bater e junte delicadamente às claras em neve.

Coloque a preparação em uma fôrma previamente untada com óleo vegetal ou em forminhas individuais.

Leve à geladeira até firmar, desenforme e decore com sementes de maracujá.

Leite condensado diet:

Ingrediente:

- 1 xícara (chá) de leite em pó desnatado
- ½ xícara (chá) de água fervente
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 1 colher (sopa) de margarina light

Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos.

Dica:

Para variar, sirva a mousse na casca do maracujá.

Rendimento : 6 porções

Calorias por porção : 216 por porção

Proteínas por porção : 10 g por porção

Carboidratos por porção : 21 g por porção

Gorduras por porção : 10 g por porção

Congelamento: 1 mês

Descongelamento: em geladeira