Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

# Espuma de fresa y frambuesa

4 raciones  161 kcal

## Ingredientes

- **250gr** de fresas congeladas
- **50gr** de frambuesas congeladas (alguna más para decorar)
- **2** claras de huevos
- **100gr** de azúcar o un chorrito de miel o eritritol
- **2 cucharaditas** de zumo de limón

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | 3,6 g |
| Grasas | 2,6 g |
| Hidratos | 33 g |
| Fibra | 2,2 g |

## Elaboración

1. Ponemos el azúcar en el vaso y pulverizamos 10 seg/vel 10
2. Añadimos las fresas congeladas y el zumo de limón
3. Trituramos 15 seg/vel 5-10 progresivamente
4. Colocamos la mariposa en las cuchillas, incorporamos las claras y batimos 2 min/vel 4
5. Servimos fría en cuencos de postre, adornada con los frutos rojos y una ramita de hierba buena

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya