MARÍA 👨🏻‍🍳



POSTRES · VEGETARIANO

Mousse de mango

+4h · 4 raciones · 285 kcal

Ingredientes

- **300 gr** mango
- **2 hojas** gelatina
- **30 gr** azúcar
- **250 ml** nata montar

POR RACIÓN

Proteínas	2,8 g
Grasas	22 g
Hidratos	21 g
Fibra	1,2 g

Elaboración

1. Lo primero, y más importante, es hidratar las hojas de gelatina en agua muy fría
2. Mientras tanto pelamos y partimos el mango, lo llevamos a la trituradora junto con el azúcar y trituramos hasta obtener un puré
3. Montamos la nata (bien fría) y reservamos
4. Echamos el puré de mango a una cazuela junto con la gelatina (hidratada y escurrida) y calentamos sin parar de mover hasta disolver la gelatina
5. Incorporamos la mezcla anterior a la nata e integramos con movimientos envolventes
6. Añadimos todo en vasitos, dejamos reposar mínimo 6 horas y decoramos con dados de mango

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy