Dietista-nutricionista | Julia Gallego



POSTRES · VEGETARIANO

Mousse de mango sin azúcar

2 raciones 90 kcal

Ingredientes

- **1** mango muy maduro
- **2** láminas de gelatina
- **1** claras de huevo

POR RACIÓN

Proteínas	**4,5 g**
Grasas	**0,6 g**
Hidratos	**19 g**
Fibra	**2 g**

Elaboración

1. Hidratamos las hojas de gelatina durante 5 min en agua fría. Mientras tanto pelamos y trituramos el mango hasta obtener un puré
2. Mezclamos el puré con las hojas de gelatina y lo llevamos a ebullición 1 min sin dejar de remover
3. Montamos las claras a punto de nieve y mezclamos con el mango con movimientos envolventes
4. Por último, lo llevamos al frigorífico para que enfríe

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga