

MOUSSE DE IOGURTE COM MANGA, CHOCOLATE NEGRO E AMÊNDOAS



 Dose: 1 Pessoa

 Preparação: 30 Minutos

 Custo: Baixo

Lista de Ingredientes:

iogurte natural sólido, magro (100 g)
Manga (60 g)
Chocolate Preto 70 % (15 g)
Gelatina em folha (5 g)
Miolo de Amêndoa torrada sem pele (5 g)
Hortelã q.b.



*Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

Valores Nutricionais Médios por 100g de Produto:

Valor energético: 117 kcal / 490 kJ	Hidratos de carbono: 8,37 g	Lípidos: 5,68 g
Proteínas: 7,06 g	Sal: 0,13 g	dos quais Açúcares: 6,18 g
		dos quais Saturados: 1,69 g

Alergénios



Contém: Glúten, Amendoim, Soja, Leite, Frutos Casca Rija

Modo de Preparação:

- 1 - Descasque, corte e reduza a manga a puré;
- 2 - Demolhe a gelatina e após este processo escorra-a;
- 3 - Coloque o iogurte numa taça e adicione a folha de gelatina. Envolve bem;
- 4 - Leve ao frigorífico até solidificar;
- 5 - Quando estiver solidificado adicione a manga triturada;
- 6 - Decore com as raspas de chocolate negro, as amêndoas e a folha de hortelã. Sirva fresco.