

# MOUSSE DE FRUTOS VERMELHOS 0% AÇUCARES



## INGREDIENTES

- 300GR DE FRUTOS VERMELHOS
- 150GR DE QUARK 0%

## CONFEÇÃO

1. Colcar na taça os frutos vermelhos  
\_\_\_\_\_
2. De seguida juntar o quark aos frutos vermelhos  
\_\_\_\_\_
3. Programar :  
\_\_\_\_\_
4. V3/4 durante 1minuto com a lamina de amassar.  
\_\_\_\_\_
5. Passar a espatula dos lados e se preferir bater mais um pouco.  
\_\_\_\_\_
6. Ideal para sobremesa/lanche ou até mesmo pq almoço.  
\_\_\_\_\_
7. Bom apetite.  
\_\_\_\_\_