

MOUSSE DE MANGA SAUDÁVEL



INGREDIENTES

- 2 MANGAS MADURAS (~700G)
- 4 CLARAS
- UMA GOTA DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA (OPCIONAL)

CONFEÇÃO

1. Triturar a manga em puré usando a lâmina trituradora velocidade 7 durante cerca de 15s.

2. Reservar.

3. Trocar para a lâmina batedora e bater as claras em castelo na velocidade 7 durante 10 minutos.

4. Envolver o puré de manga nas claras e colocar em taças individuais.

5. Leve ao frigorífico durante pelo menos uma hora e sirva.
