

# MOUSSE DE MANGA SAUDÁVEL



## 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.

---

## INGREDIENTES

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