



Mousse de apio y jamón

Ingredientes

- 200 grs de queso fresco
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 100 grs de jamón de pavo cortado en cubos
- Pequeños
- 2 tazas de apio cortado finamente
- ¾ taza de crema espesa light
- 50gr mayonesa light
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado finamente
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 2 claras de huevo batidas a punto nieve
- 1 pizca de sal y pimienta negra molida
- 6 hojas de espinaca

Preparación

- En una sartén disponer el aceite de oliva, calentar e incorporar la cebolla, revolverla suavemente hasta que tome un tono más caramelo.
- Agregar el jamón cortado y el apio. Revolver hasta unir todos los ingredientes, luego reservar en un recipiente hasta que se enfríe.
- Procesar el queso fresco y unir a los ingredientes que tenemos en reserva, agregar la mayonesa, la crema, el perejil y condimentar con sal y pimienta.
- Hidratar la gelatina en el agua y disolver a baño maría o en microondas, una vez disuelta agregar a la preparación anterior y realizar la incorporación de las claras batidas a punto nieve de forma suave y envolvente.
- Aceitar suavemente una flanera, disponer el mousse y llevar a refrigerador hasta que tome consistencia. (6 hrs. Aproximadamente)
- Desmoldar sobre una cama de espinacas u hojas verdes.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	174
Proteínas (g)	15,4
Lípidos (g)	9,3
Colesterol (mg)	12,1
Hidratos de Carbono (g)	6,4
Sodio (mg)	350,6
Índice Glicémico (IG)	Bajo



6 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos