Mousse de piña

Ingredientes

- 1 rodela grande de piña natural
- Edulcorante stevia líquido
- 1 yogurt descremado
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 clara de huevo
- Hojitas de menta (opcional)

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	113
Proteínas (g)	11,8
Lípidos (g)	1,3
Colesterol (mg)	3,9
Hidratos de Carbono (g)	14,6
Sodio (mg)	88,5
Índice Glicémico (IG)	Medio

2 porciones | Nivel: Fácil | 30 minutos

Preparación

- Procese la piña cortada junto con el yogurt hasta que quede como puré, reserve.
- Disuelva la gelatina en agua caliente y agréguele unas gotitas de edulcorante.
- En un bol colocar la clara y batir hasta que quede punto nieve, incorporar la gelatina en forma de hilo, batiendo continuamente para que la preparación no se baje.
- Unir la mezcla de yogurt y piña con la clara batida a punto nieve en forma suave y circular para evitar que la preparación pierda textura.
- Disponer en copas y refrigerar hasta que tome consistencia, si se desea puede decorar con una hojita de menta.

* Si se utiliza piña en conserva, la información nutricional puede variar.

RED.08.01.2016_2

ACCU-CHEK®