



Mousse de vainilla

Ingredientes

- 1 paquete (2 sobres) de gelatina sin sabor
- 1 taza de leche descremada
- 2 tazas de yogur natural descremado
- 1 lata de leche evaporada
- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla a gusto
- Hojas de menta para decorar
- Canela (en polvo y en rama) o anís en polvo
- Endulzante a gusto

Preparación

- Se calienta la leche descremada en una olla.
- En otra olla se calienta la leche evaporada y se agrega canela en rama y a gusto una cascara de limón o naranja.
- Cuando la leche descremada está caliente se agregan dos sobres de gelatina sin sabor, se retiran del fuego y se disuelve bien con una cuchara cuidando que no queden grumos.
- En el momento que la leche evaporada esta lista (comienza a salir olor a canela) se agrega a la mezcla anterior, pasando por un colador, luego se adiciona el yogur natural.
- Todos estos ingredientes se batan hasta que queden bien mezclados.
- Se vacían los ingredientes en copas y se dejan enfriar por una hora en el refrigerador.
- Se decoran con un poco de canela y hojas de menta.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	81
Proteínas (g)	7,1
Lípidos (g)	2,8
Colesterol (mg)	10,8
Hidratos de Carbono (g)	6,9
Sodio (mg)	58,1
Índice Glicémico (IG)	Bajo



10 porciones



Nivel: Fácil



15 minutos