

REPOSTERÍA

Mousse de Piña







Nivel: Fácil



30 minutos

Ingredientes

- 1 tajada grande de piña natural
- Edulcorante de 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 |

Preparación

- Procesar la piña cortada junto con el yogurt hasta que quede como puré. Reservar.
- Disolver la gelatina en agua caliente y agregar unas gotitas de edulcorante.
- En un bol colocar la clara y batir hasta que quede en un punto de 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 de 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.