Roche *Diabetes*

REPOSTERÍA

Mousse de Vainilla

10 porciones | **Nivel: Fácil** | **15 minutos**

Ingredientes

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

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)	**Medio**

Preparación

- Calentar la leche descremada en una olla.
- En otra olla, calentar la leche evaporada y agregar la canela en rama y una cáscara de limón o naranja.
- Cuando la leche descremada esté caliente, agregar los sobres de gelatina sin sabor. Retirar del fuego y disolver bien con una cuchara cuidando que no queden grumos.
- En el momento que la leche evaporada esté lista (comienza a salir olor a canela), agregar a la mezcla anterior, pasando por un colador, luego adicionar el yogurt natural.
- Batir todos los ingredientes hasta que queden bien mezclados.
- Vaciar la mezcla en copas y dejar enfriar por una hora en el refrigerador.
- Decorar con un poco de canela y hojas de menta.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_73