Sobremesas | Doces de Colher

# Mousse de Manga e Iogurte LONGA VIDA

40 min. | Fácil | Moderado | 8 doses

## Ingredientes

2 0 mangas
2 0 iogurtes LONGA VIDA Natural
1 0 folha de gelatina incolor
4 0 claras de ovo
4 c. sopa de açúcar
2 0 mangas
1 chávena de chá de açúcar

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 202,4 kcal | 10%* |
| **Proteínas** | 3,3 g | 7%* |
| **Lípidos** | 1,1 g | 2%* |
| **Hidratos de Carbono** | 45,1 g | 17%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. PREPARAÇÃO DA MOUSSE: Bata as mangas no liquidificador.
2. Dissolva a gelatina em meia chávena de água e leve ao lume a gelatina no puré de manga em banho-maria até derreter.
3. Bata as claras em castelo com o açúcar e misture com a gelatina dissolvida no puré de manga e o iogurte LONGA VIDA.
4. Coloque numa forma, com furo central, molhada e leve ao frigorífico durante cerca de 4 horas.
5. PREPARAÇÃO DA CALDA: Bata as mangas e o açúcar no liquidificador.
6. Leve ao lume até ferver, retire. Deixe arrefecer e cubra a mousse.