



MOUSSE DE MÓRES, POMA I TARONJA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de móres xicotetes
- 250 g de pomes àcides
- 100 g de llima
- 100 ml de suc de taronja
- 30 g de sucre moré
- 15 g de gelatina en pols
- 15 g de iogurt natural desnatat
- 2 unitats de clara d'ou

LA PREPARACIÓ

- Posa les móres en una cassola (reserva les més grans per a adornar el plat), amb les pomes pelades i tallades a làmines, la ratlladura de la corfa de llima, el suc de taronja i el sucre.
- Tapa la cassola i deixa-ho coure a foc baix durant 15 minuts, remenant de tant en tant perquè es barregen el suc i els sabors. Bat el contingut de la cassola amb la batedora i després tamisa-ho amb el colador xinès. Passa el puré obtingut a un bol profund.
- Dissol la gelatina en l'aigua freda i després calfa al bany maria el bol del puré. Quan estiga calent, afig-hi la gelatina i el iogurt. Mescla-ho bé i deixa-ho reposar en un lloc fresc.
- Quan la crema comence a espessir-se, bat les clares a punt de neu i



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 24.6 g	Grases 1.6 g
Kcal 151	Proteïnes 6.5 g

afig-les a la crema, mesclant amb cura. Traslada la mousse obtinguda a bols individuals i deixa'ls a la nevera durant 3 hores. Abans de servir, adorna-ho amb les móres reservades.