



MOUSSE DE TOFU AMB PRUNES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de tofu
- 250 ml de beguda de soja sense gluten
- 6 unitats de prunes seques sense os
- 2 ml de essència de vainilla sense gluten
- 80 g de anous picades

LA PREPARACIÓ

- Bull el tofu en la llet durant tres minuts, retira'l i deixa'l refredar. Col·loca'l en la batedora juntament amb les prunes ja blanques, la vainilla i la llet del tofu. Bat-ho fins a obtenir-ne una crema.
- Tira-hi les anous, servix-ho en recipients individuals i porta-ho a refredar al congelador.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 11.5 g	Grases 15 g
Kcal 235	Proteïnes 9.2 g