Pablo Maria Peralta Lorca

MOUSSE DE FRESAS (CON AZÚCAR) (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera colmada de azúcar, blanco (23 g)
- 50 gramos de nata, líquida, para montar, 35% de grasa
- 1 ración individual de fresón, crudo (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Empezar a montar la nata, añadiendo un poco de azúcar al gusto a mitad del proceso, hasta dejarla muy espesa. Separar 2-3 cucharadas de nata y reservarla en un cuenco en la nevera.
2º Trocear las fresas.
3º Agregar poco a poco la pasta de fresas, mezclando con movimientos envolvente.
4º Colocar en una trituradora o picadora y triturar bien hasta que quede una pasta fina. Enfriar en la nevera.
5º Corregir el punto de dulzor y servir en copas anchas. Decorar con un poco de la nata montada reservada, pistachos picados, chocolate en láminas, crocanti de almendras al gusto.
6º Servir muy frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (207 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	290 kcal	14 %
GRASA	8 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	5 g	11 g	53 %
COLESTEROL	26 mg	54 mg	18 %
SODIO	8 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	15 g	31 g	10 %
AZÚCARES	15 g	31 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	–