



MOUSSE RÁPIDA DE NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 25 ml de miel
- 1 unidad de naranja
- 20 ml de zumo de 1 limón
- 300 ml de yogur natural
- 2 unidades de huevo

LA PREPARACIÓN

- Mezcla la miel con la ralladura de naranja, su zumo y el zumo de limón.
- Agrega el yogur y reserva.
- Por otro lado bate las claras a punto nieve bien firme e incorpora con movimientos envolventes a la preparación anterior.
- Reparte la crema en cuatro copas o vasos individuales y decora con ralladura de naranja.
- Idealmente debería consumirse antes de una hora de elaborado para que la preparación no se baje.
- Si lo quieres más consistente, agrega gelatina sin sabor o prepara un merengue italiano con la miel caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.6 g	Grasas 5.2 g
Kcal 126	Proteínas 6.7 g