



MOUSSE DE MORA, MANZANA Y NARANJA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de moras pequeñas
- 250 g de manzana ácida
- 100 g de limon
- 100 ml de zumo de naranja
- 30 g de azúcar moreno
- 15 g de gelatina en polvo
- 15 g de yogur natural desnatado
- 2 unidades de clara de huevo

LA PREPARACIÓN

- Pon las moras en una cazuela(reserva las más grandes para adornar el postre), con las manzanas peladas y cortadas a láminas, la ralladura de la piel de limón, el zumo de naranja y el azúcar.
- Tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo durante 15 minutos, removiendo de vez en cunecado para que se mezclen el zumo y los sabores. Bate el contenido de la cazuela con la batidora y después tamízalo con el colador chino. Pasa el puré obtenido a un cuenco hondo.
- Disuelve la gelatina en el agua fría y después calienta al baño María el cuenco del puré. Cuando esté caliente , añade la gelatina y el

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 24.6 g	Grasas 1.6 g
Kcal 151	Proteínas 6.5 g

yogur. Mezcla bien y deja reposar en un lugar fresco.

- Cuando la crema se empiece a espesar, bate las claras a punto de nieve y añádelas a la crema, mezclando con cuidado. Traslada la mousse obtenida a cuencos individuales y déjalos en la nevera durante 3 horas. Antes de servir, adorna con las moras reservadas.