



MOUSSE DE TOFU CON CIRUELAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de tofu
- 250 ml de bebida de soja sin gluten
- 6 unidades de ciruelas pasas sin hueso
- 2 ml de esencia de vainilla sin gluten
- 80 g de nueces picadas

LA PREPARACIÓN

- Hierve el tofu en la leche durante tres minutos, retíralo y déjalo enfriar. Coloca en la batidora junto a las ciruelas ya blandas, la vainilla y la leche con el tofu. Bate hasta obtener una crema.
- Agrega las nueces, sirve en recipientes individuales y llévalo a enfriar al congelador.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11.5 g	Grasas 15 g
Kcal 235	Proteínas 9.2 g