Espuma De Frutas Congeladas (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **1** clara de huevo
- ✔ **60 gr.** banana en rodajas congelada o fresca
- ✔ **190 gr.** frutos rojos congelados o frutillas o kiwi o mix de frutas congeladas
- ✔ **1 cdita.** jugo de limón

Preparación

1. Colocar en el vaso 60 gr de banana en rodajas congelada o fresca, 190 gr de frutos rojos congelados o kiwi congelado y 1 cdita de jugo de limón.
2. Coloque el cubilete en la tapa.
3. Gire el selector de velocidad a vel 5 y aumente progresivamente a vel 10 durante 15 seg (debe quedar triturado, de ser necesario aumentar el tipo de trituración).
4. Coloque la mariposa en las cuchillas.
5. Agregue 1 clara de huevo al vaso.
6. Coloque el cubilete en la tapa.
7. Batir 2 min / velocidad 4.
8. Sirva frías en cuencos de postre adornada con frutos rojos frescos.
9. Retirar la mariposa.
10. MERMELADA DE FRESAS PROCEDIMIENTO: No agregar el azúcar (se puede reemplazar por edulcorante; 2/3 sobres de Stevia).
11. Agregar 1 cda sopera de chía (remojar en medio vaso de agua) y agregar a la cocción.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038