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, kiwi o mix de frutas)*
- ✔ **1 cdita** jugo de limon

Preparación

1. Colocar en el vaso 60 gr de banana en rodajas congeladas 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. 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)
3. Coloque la mariposa en las cuchillas. Agregue 1 clara de huevo al vaso. Coloque el cubilete en la tapa.. Batir 2 min/VEL 4.
4. Sirva frías en cuencos de postre adornada con frutos rojos frescos. Retirar la mariposa

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