



MOUSSE DOBLE DE FRESA HEALTHY

Ingredientes:

1 sobre de gelatina de fresa sin azúcar elaborada como indican las instrucciones del empaque sin una taza de agua

1/2 taza de yogurt natural griego

1 1/2 tazas de leche light

2 tazas de fresas desinfectadas

1/4 cucharadita de vainilla

2 cucharaditas de sustituto de azúcar

1 cucharada de grenetina hidratada en 1/4 de taza de agua y disuelta a baño María ó dentro del microondas

Procedimiento:

Elabora la gelatina comercial de fresa sin azúcar sin una taza de agua fría para que cuaje en menor tiempo. Vacía un poco en cada uno de tus mini moldes de gelatina y refrigera para que cuajen. Reserva.

Aparte, licúa el yogurt con el resto de los ingredientes poniendo en forma de hilo la grenetina previamente hidratada y disuelta.

Vacía con cuidado sobre la gelatina de fresa cuajada y regresa al refrigerador durante 1 hora.

Consejo: Puedes hacer bicolor la mousse, en lugar de poner gelatina comercial de fresa puedes poner de uva ó de de vainilla de leche.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

6-8 porciones