

Mousse de yogur con compota de fresa y cerezas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

Para la compota:

- 100 g de fresas
- 100 g de cerezas
- 10 g de azúcar o 1 sobre de sacarina
- Un chorro de limón

Para la mousse:

- 2 claras de huevo
- 15 g de azúcar
- 1 yogur natural



ELABORACIÓN

Para realizar la compota:

Trocear las frutas.

Mezclar con los ingredientes restantes, es decir, el azúcar o sacarina y el chorro de limón.

Mantener la mezcla 10 minutos a fuego suave y a la vez ir mezclándolo.

Triturar al gusto (o machacar con un tenedor).

Dejar que se enfríe y refrigerar.

Para la mousse:

Montar las claras a punto de nieve.

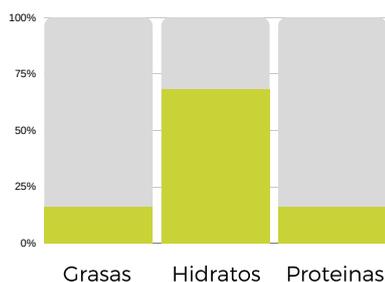
Añadir el azúcar y el yogur, mezclándolo suavemente.

Para la presentación final.

Mejor montar todo en el último momento. Primero se coloca la compota, después añadir la mousse y decorar al gusto (P.e: colocando unas frutas encima).

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	105.41 kcal	100.87 kcal
Grasas	1.36 g	1.3 g
Hidratos	12.65 g	12.11 g
Proteínas	2.96 g	2.83 g
Fibra	0.98 g	0.94 g
Sal	0.09 g	0.09g



Consejo:

A la hora de presentar finalmente la mousse, si no se hace justo en el momento de ingerirlas, es mejor mantenerlas en refrigeración para que no se bajen las claras.