

MOUSSE DE CAQUI Y CHOCOLATE



| Fácil



| 10 min.



| 4 raciones



| 1,50 €/ración

INGREDIENTES

- 3 de hojas de gelatina
- 2 diospiros
- 1 naranja
- 4 c.s. de cacau
- hierbabuena



ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

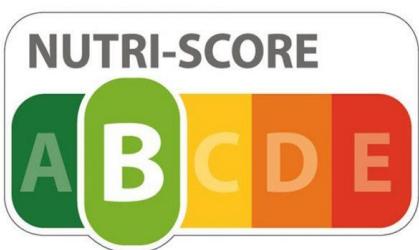
ELABORACIÓN

1. Remojar las hojas de gelatina en agua fría.
2. Pelar y cortar los caquis en trozos y batir.
3. Rallar la piel de la naranja y adicionar a la mezcla con la hierbabuena y el cacau. Batir de nuevo.
4. Escurrir el agua de la gelatina y derritirla en el microondas durante 10 segundos. Exprimir la naranja, añadir el jugo a la gelatina y mezclar esta preparación con la pulpa de caqui.
5. Servir en bol individual.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	222 kcal	45 g	25 g	3 g	1 g	3 g	3 g	0,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Para evitar tirar los caquis muy maduros, puedes hacer puré y congelar para utilizar después para comer con yogur, o para hacer postres.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Los caquis son de temporada de invierno, ricos en vitamina A y C.