

## 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 cacao
- hierbabuena



### ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALERGENOS 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 cacao. Batir de nuevo.
4. Escurre el agua de la gelatina y derrítela 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.