

MOUSSE SAUDÁVEL

INGREDIENTES

MOUSSE:

Mousse: 500 ml de água

1 pacote de gelatina

1 iogurte natural

ADICIONAIS OPCIONAIS:

Adicionais opcionais: aveia em flocos a gosto

chia a gosto

coco ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva 250 ml de água.

Após a fervura, retire do fogo e adicione a gelatina dissolvendo-a na água fervida, mexendo sempre.

Adicione mais 250 ml de água em temperatura ambiente ou gelada e continue mexendo.

Despeje o líquido no liquidificador junto com o iogurte natural e algum adicional opcional de sua escolha. Bata tudo durante 1 minuto.

Despeje em recipientes para sobremesa e leva à geladeira por no mínimo 4 horas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20337-mousse-saudavel.html>