

# MOUSSE DE FRESAS



## DATOS NUTRICIONALES PARA 1 RACIONES

GRASA		PROTEÍNA		CARBOS		CALORÍAS TOTALES	CALORÍAS-GRASA
6g	73%	2g	11%	3g	16%	74	54



### INGREDIENTES: 6 RACIONES

- 3g de agar-agar en copos
- 125ml de agua
- 200g de fresas Eco
- 200g de leche de coco (de lata)
- 70g de claras de huevo
- 30g de zumo de limón
- 40g de Erythritol

### ELABORACIÓN

En un cazo poner el agua junto el agar-agar.  
 En una batidora de vaso o otro robot de cocina con batidor poner las fresas, la leche de coco, el zumo de limón, el Erythritol y batir.  
 Calentar el agua con el agar-agar hasta que este completamente disuelta y añadir a los ingredientes de la batidora y batir hasta que estén bien mezclados.  
 Preparar las claras de huevo a punto de nieve.  
 Poner el batido de las fresas en un bol y con una espátula ir incorporando las claras poco a poco con movimientos envolventes, después de este paso y con la ayuda de unas varillas manuales trabajar hasta que quede una crema untuosa.  
 Repartir en 6 vasos a partes iguales y refrigerar durante una hora.  
 Servir con unas rodajas de fresas por encima.