



Mousse de mascarpone y arándanos



↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 huevos
- 2 cucharadas de mermelada de nabos
- 500g de mascarpone

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

Información nutricional per ración

Energía	460 Kcal
Hidratos de Carbono	5,6 g
de los cuales azúcares	5,6 g
Proteínas	6,6 g
Grasas	45,7 g
de las cuales saturadas	27,9 g
de las cuales monoinsaturadas	13,4 g
de las cuales poliinsaturadas	1,5 g
Fibra dietética	0,3 g



Elaboración

- Separar las yemas de las claras.
- Batir las yemas con la mermelada.
- Añadir el mascarpone.
- Batir las claras a punto de nieve e incorporar con cuidado.
- Poner en vasos para servir y enfriar una hora en nevera.



Características nutricionales:

Los arándanos son unos frutos rojos con un alto contenido de antioxidantes y el mascarpone tiene una elevada concentración de retinoides, carotenos y vitamina A. Además, las claras de huevo aportan proteína de alta calidad.

Nuestro consejo:

Se recomienda combinarlo con platos bajo en calorías formados por verduras, hortalizas y pescado blanco.



Condisline.com

