



a partir de 3 años y para toda la familia

# Mousse de limón

La mousse de limón es una buena opción de postre, ya que no lleva azúcares añadidos, contiene leche que aporta calcio a la receta y zumo de limón natural que aporta vitaminas.

Esta receta se caracteriza por llevar **Vitafofos® vainilla**, que le aportará una buena cantidad de proteínas además de vitaminas y minerales interesantes para los adultos, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

La mousse es un postre fácil de realizar, ya que no se necesita mucho tiempo, ni muchos ingredientes.

Es un postre muy agradable de tomar gracias a la textura que tiene la mousse que la hace tan especial.



## Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 230 Kcal.; Proteínas: 10 g; Hidratos de carbono: 29 g; Grasas: 8 g

## Ingredientes para 1 ración

125 ml de agua	1 clara de huevo
10 g de harina de maíz	10 g de cáscara de limón
2 galletas María	4 cucharadas de zumo de limón
2 medidas de Vitafofos® sabor vainilla (28 g)	125 ml de leche entera

## PREPARACIÓN

1. Lavar el limón y quitar la piel. En un cazo verter 125 ml de agua con la corteza del limón. Cocer cinco minutos y reservar.
2. En otro cazo, cocer a fuego bajo la leche, la harina de maíz y el **Vitafofos® sabor vainilla**. Remover todo el tiempo, para evitar que la harina de maíz se pegue al fondo del cazo. Dejar por cinco minutos o hasta que se consiga una crema sin grumos. Retirar del fuego y reservar.
3. Separar la clara del huevo, añadir una pizca de sal y montarlas a punto de nieve. Llevar la mezcla al frigorífico para que no se bajen las claras.
4. Poner al fuego la crema reservada y mezclarla con el agua de limón (retirar la cascara de limón). Cuando se hayan integrado bien, retirar del fuego y dejar templar.
5. Añadir a la mezcla anterior el zumo de limón y remover bien. Probar la mezcla por si se prefiere agregar más zumo de limón.
6. Sacar las claras a punto de nieve del frigorífico y verter la mezcla anterior; mezclar suavemente hasta conseguir que todos los ingredientes se integren bien. Verter en los recipientes para servir.
7. Dejar al menos una hora en la nevera antes de servir, para que coja temperatura y algo más de textura.
8. Picar las galletas que deben quedar casi como polvo. Al servir, espolvorear un poco de galleta y ralladura de limón en cada recipiente.