



Mousse de marmelada

Ingredientes

40 g de marmelada

20 g de água

40 g de clara de ovo (1 unidade)

1 pitada de sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Bater a marmelada com um pouco de água até obter um creme.
2. Bater a clara em neve com o sal.
3. Misturar delicadamente o creme de marmelo com a clara em neve.
4. Servir em uma taça

Recomendações

Pode-se servir acompanhado de um copinho de smoothie ou suco de uva ou maçã.