

CLARA DE OVO 1KG TETRA

O verão está a chegar e certamente que todos queremos estar na melhor forma possível. Para conseguirmos esse objectivo, é essencial termos bons hábitos alimentares e uma boa alimentação. Termos uma boa fonte de proteína é sinónimo de bons resultados e saúde melhorada, e isso só é possível com as nossas claras de ovo Dovo, o melhor aliado para quem quer viver melhor.

PRODUTO
DO MÊS



MOUSSE DE CHOCOLATE BRANCO COM MARACUJÁ

Mousse

300g de chocolate branco, em pepitas
200g de claras de ovo Dovo
120g de gemas de ovo Dovo
400 ml de natas
5 c. sopa de açúcar
8 maracujás roxos
5 folhas gelatina

Coulis de maracujá

6 c. sopa de polpa de maracujá
350ml de água
2,5 c. sopa de açúcar
1 c. chá de amido de milho



MAIS RECEITAS EM
WWW.DEROVO.COM

Comece por levar o chocolate a banho-maria, mexendo sempre, até que se encontre completamente derretido. Junte-lhe a polpa do maracujá, com as sementes, e misture muito bem (se preferir, pode descartar as sementes). Enquanto isto, demolhe as folhas de gelatina em água fria por 10 minutos. Bata as claras em castelo firme, acrescente-lhes o açúcar, bata mais um pouco e reserve. Junte as gemas, previamente batidas, à mistura de chocolate, mexa e incorpore as natas. Esprema as folhas de gelatina, coloque-as num pequeno recipiente e junte-lhes 1 colher de sopa de água a ferver, misturando bem para as dissolver. Adicione-as ao preparado anterior, misture novamente e acrescente as claras em castelo, envolvendo para obter um creme homogéneo.

Distribua por taças individuais e leve ao frigorífico por 6 horas. Sirva a mousse, bem fresca, regada com o coulis de maracujá.

Coulis de maracujá:

Retire a polpa aos maracujás e deixe ficar as sementes. Dissolva o amido num pouco da água indicada e adicione a restante a um tacho. Junte-lhe o açúcar e a polpa de maracujá e leve a lume brando. Mexa e deixe ferver por 2-3 minutos, acrescente o amido, envolva com uma vara de arames e deixe espessar um pouco. Reserve no frigorífico até ao momento de servir.

Receita em parceria com www.narwencuisine.blogspot.pt

O mês de Junho deve o seu nome à deusa Juno, mulher de Júpiter? É também o mês que tem mais dias de horas de luz e contém o solstício de verão.

Por outro lado, no dia 1 de Junho, assinalamos o dia da criança. Um dia memorável para celebrar o dia que Fernando Pessoa apelidou como "Grande é a poesia, a bondade e as danças... Mas o melhor do mundo são as crianças."

SABIAS
QUE...



Recicle sempre



sociedade
pontoverde