



Mousse de mascarpone i nabius

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTA](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 2 ous
- 2 cullerades de mermelada de nabius
- 500g de mascarpone

[AFEGIR INGREDIENTS](#)



Has de tenir a casa :

Informació nutricional per ració

Energia	460 Kcal
Hidrats de Carboni	4,6 g
dels quals sucres	5,6 g
Proteïnes	6,6 g
Greixos	45,7 g
dels quals saturats	49,7 g
dels quals monoinsaturats	13,4 g
dels quals poliinsaturats	1,5 g
Fibra dietètica	0,3 g



Elaboració

- Separar els rovells de les clares.
- Batre les els rovells amb la mermelada.
- Afegir el mascarpone.
- Batre les clares a punt de neu i incorporar amb molta cura.
- Posar en gots per servir i refredar una hora en nevera.



Característiques nutricionals:

Els nabius són uns fruits vermells amb un alt contingut d'antioxidants i el mascarpone té una elevada concentració de retinoids, carotens i vitamina A. A part, les clares d'ou ens aporten proteïna d'alta qualitat.

El nostre consell:

Es recomana combinar-lo amb plats baixos en calories formats per verdures, hortalisses i peix blanc.



[Condisline.com](#)

