

FICHA TÉCNICA

Identificação				foto	
Designação da Iguaria:		Mousse de iogurte com fruta natural		N.proções	4
Grupo de Iguarias:		<i>Sobremesa</i>		Tempo Confeção:	10 min.
quantidade	Unidade	matéria - prima	Custo	confeção	
2	unidades	Ovos		Modo de Preparação: Desclarar os ovos e bater as claras em castelo. Reservar. Colocar os iogurtes numa taça, juntar algumas folhas de hortelã picadas, a canela e o açúcar e bater com a batedeira até obter um preparado cremoso. Adicionar as claras em castelo e os frutos previamente cortados em pedaços pequenos e envolver sem bater.	
4	unidades	Iogurte Magro Natural			
	q.b.	Hortelã			
1	c. sobremesa	Canela em pó			
1	colher sopa	Açúcar			
100	gr	Pêssegos			
125	gr	Banana			
Custo Total			3,84 €		
Custo por pessoa			0,96 €		
Informação nutricional:					
72,0	Cal	Energia			
1,3	g	Gorduras			
	g	das quais saturadas			
18,4	g	Hidratos de carbono			
9,2	g	dos quais açucares			
1,4	g	Fibra			
9,1	g	Proteínas			
				utensílios necessários	
				Batedeira, Taças de inox, tábuas de corte; facas de corte.	

