

Mousse de requeson y miel

TEXTURA: Descripcion BDA	C / pure espeso
Descripcion IDDSI	Dieta pure /Nivel 4



Ingredientes para 1 persona

- 200 gramos de Queso Requeson
- 4 cucharadas de Nata liquida
- 2 cucharadas (9gr.) de Miel
- 15 gramos de Piñones

Preparacion

- 1) Con la ayuda de un turmix, batir muy bien todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogenea y sin grumos.
- 2) Servir en una copa y dejar en la nevera media hora antes de consumir.

Valor nutricional (por racion)

Valor energetico: 434,41 Kcal.; Proteinas: 29,10 g; Hidratos de carbono: 22,23 g;
Grasas: 25,49 g;

Comentario nutricional

Postre rico proteinas ideal para tomar despues de cenar.

Si se quiere aumentar las calorias de este postre, sustituir la nata liquida para cocinar por la nata liquida para montar (>35% Materia Grasa).