



MOUSSE DE MANGO VEGANO

Ingredientes

- 2 mangos maduros
- 100 ml de agua
- 30 gr de sirope de ágave
- 2 gr de agar agar
- 400 ml de leche de coco
- Arándanos
- Physalis

NOTA:

El agar agar se extrae de un alga roja que está compuesta un 95% de fibra soluble, tiene propiedades que mejoran la digestión y por tanto tiene un efecto ligeramente laxante.

Además es regulador de los niveles de azúcar y es saciante.

Este alga tiene un gran poder gelificante y el motivo por el cual se usa en alta cocina es porque gelifica preparaciones en caliente y en frío, mientras que la gelatina de origen animal gelifica solo en frío. Se usa por lo tanto como técnica culinaria para crear espumas y mousses ligeras entre otros.

Preparación

1°. Pela los mangos y pica la pulpa en dados.

2°. En un procesador de alimentos o batidora añade la pulpa del mango, la leche de coco y el sirope de ágave. Bate a alta velocidad hasta que quede una crema.

3°. En un cazo mezcla 100 ml de agua fría con el agar-agar y llévalo a ebullición, dejando que hierva durante un minuto.

4°. Agrega a la mezcla restante, bate rápidamente para que emulsione bien y pasa rápidamente a los vasos o copas escogidos.

5°. Deja un mínimo de 4 horas en la nevera. Sirve con fruta fresca (arándanos, physalis...)

(FUENTE [HTTPS://PEPITAGREENS.COM](https://pepitagreens.com))