

AÇÃO DE CONSCIENCIALIZAÇÃO

DO SABER AO SABOR

DA VIDA

21 DE JUNHO

FÓRUM PICOAS

14H30 - 18H15

APOIOS

DO SABER AO SABOR

Receitas APELA
By Chef Fábio Bernardino

Mousse de aveludado de maçã assada com iogurte
vegetal de amêndoa
(4 doses)

Ingredientes:
400 gr de maçã riscadinha
1 pau de canela
1 limão (raspa e sumo)
5 gr de goma xantana
120 gr de amêndoa
300 ml de bebida de amêndoa
1 vagem de baunilha

Procedimento:
Leve a maçã ao forno a assar com casca, juntamente com a raspa e sumo do limão e o pau de canela. Triture e emulsione com 2 gr de goma xantana.
À parte, triture o miolo de amêndoa com a bebida de amêndoa e as sementes da vagem de baunilha. Homogeneize com as 3gr de xantana restantes.
Sirva em camadas, colocando a maçã no fundo do copo e a mousse por cima.

Nota: neste preparado terá que ser, sempre, ter em conta as fases dos dois componentes.