



# Mousse de fresas y queso fresco

Receta de: Vitónica

## INTRODUCCIÓN

La mitad de la composición de esta receta son fresas, una fruta que destaca por su alto contenido en agua (90%), fibra, vitamina C y minerales como el hierro, yodo, calcio, potasio y magnesio. Además, posee un intenso sabor que hace innecesario, en muchas de las ocasiones, el tener que añadir azúcar a las elaboraciones en la que se emplea.

La mejor época para el consumo de las fresas es entre febrero y mayo, y a veces también en enero y junio.

A la hora de seleccionarlas debemos asegurarnos de que sean brillantes y de apariencia fresca. Para conservarlas durante más tiempo, hay que colocarlas esparcidas en una fuente o plato llano y guardarlas en el frigorífico o en un lugar fresco y oscuro con el tallo sin quitar hasta el momento de su consumo.

### TIEMPO:

1h 20 min

Elaboración --- 20 min

Reposo --- 2 h

### DIFICULTAD:

Baja

### CANTIDAD:

6 personas





# Mousse de fresas y queso fresco

Receta de: Vitónica

## INGREDIENTES

Fresa o fresón --- 500g

Queso fresco batido desnatado -- 500g

Esencia de vainilla --- 5 ml

Agar agar --- 2 g (equivalente a 9 hojas de gelatina)

## ELABORACIÓN

Lavar muy bien las fresas, con suavidad, y secarlas con cuidado. Retirar el tallo y trocearlas. Triturar con un robot de cocina o picadora, hasta tener un puré sin grumos de fruta.

Incorporar el queso fresco batido desnatado, escurrido, y triturar un poco más para mezclar. Se puede usar también yogur griego natural –o yogur normal natural, pero que sea cremoso.

Combinar el agar-agar y calentar en un cazo a fuego suave, hasta justo llevar a ebullición. Remover bien y repartir en moldes, vasitos o un molde grande.

Esperar a que enfríe un poco y llevar a la nevera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.

Nota: es importante leer bien las instrucciones del agar-agar, ya que cada marca puede dar indicaciones distintas. Se puede sustituir por hojas de gelatina en láminas o gelatina neutra en polvo. Queremos una textura cremosa, no gelatinosa, por eso no es recomendable usar más de 2 g.

