

Mousse con avocado, lime e frutti di bosco

INGREDIENTI PER 2 PICCOLE MOUSSE:

- ! 1 Avocado maturo
- ! Il succo di 1 lime
- ! 4 More
- ! 4 Lamponi
- ! 8 Mirtil
- ! 100 gr di Latte di mandorle
- ! 25 gr di Sciroppo d'Agave (oppure 15 gr di zucchero di canna)
- ! Frutti di bosco, fettine di lime, fragoline di bosco, e tutto quello che la fantasia vi suggerisce, per guarnire

PROCEDIMENTO

1. Tagliate l'avocado in due seguendo con un coltello affilato il lato più lungo.
2. Per aprirlo, ruotate con le mani, in senso opposto, le due parti tagliate.
3. Togliete il nocciolo con una forchetta e scavate la polpa con un cucchiaino.
4. Versate la polpa dell'avocado, il latte di mandorla, il succo di lime, lo sciroppo d'agave e i frutti di bosco, nel bicchiere del frullatore ad immersione (io ho utilizzato il [Promix Avance Collection](#) della Philips) e frullate.
5. Versate la mousse ottenuta in bicchierini monoporzione e fate riposare in frigo per almeno 2 ore.





RICETTA PER PAPAYA +FRUTTI ROSSI

1 PAPAYA MATURA

1 YOGURT GRECO

30 GR DI MIRTILLI e lamponi

UN CUCCHIAINI DI MIELE

PROCEDURA: Tagliare la papaya a metà e togliere tutti i semi con l'aiuto di un cucchiaio, riempire la parte centrale con yogurt e mirtilli e lamponi

Cospargere il tutto con un filo di miele e gustare! Avrai un carico di energia ^/

Molto dissetante grazie al suo elevato quantitativo di acqua, la Papaya contiene anche vitamine A-E-C, magnesio, potassio, fibre, zinco, ferro e flavonoidi, potenti antiossidanti in grado di combattere i radicali liberi.

