

Mousse de atún y ensalada coleslaw

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Leche descremada: 20 cc

Queso crema bajo en grasas: 200 g

Sal: 5 g

Morrón Rojo: 60 g

Ciboulette: 15 g

Salsa Tabasco: Unas gotas

Alcaparras: 20 g

Mayonesa light: 50 g

Aceitunas negras: 30 g

Atún al agua: 200 g

Gelatina sin sabor: 7 grs.

Ensalada coleslaw

Leche descremada: 20 cc

Manzanas verdes: 150 g

Zanahoria: 150 g

Sal: 5 g

Repollo blanco: 100 g

Pimienta: 5 g

Mayonesa light: 40 g

Rábano picante rallado: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Hidrate la *gelatina* en el agua, bata y una vez disuelta lleve al microondas a temperatura máxima durante 30 segundos.
- Pique el *ciboulette*.
- Coloque en un recipiente el queso *crema bajas calorías*, *mayonesa light* y **atún**, procese con un mixer y agregue por ultimo la *gelatina* hidratada, siga procesando hasta que los ingredientes queden bien integrados
- Luego vierta la preparación en un bowl, incorpore el *ciboulette*, aceitunas negras picadas, *alcaparras* y el *morrón* cortado en *brunoise*, condimente con sal, mezcle bien.

Ensalada coleslaw

- Coloque en un bowl la *mayonesa* Light, el *rábano* picante rallado y la leche descremada, pimienta y sal, mezcle y reserve.
- En otro bowl coloque el *repollo* en chiffonade, la *manzana* y la *zanahoria* en juliana, incorpore el aderezo y mezcle para que se distribuya en los vegetales

Armado

- Forre un molde rectangular con papel film y vierta la **mousse** de *atún*, distribuya la mezcla de forma prolija, cubra con papel film y reserve en la heladera durante 4 horas
- Pasado este periodo desmolde y corte rodajas prolijas.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *mousse* de *atún* y acompañe con una porción de ensalada.

Tips

-

Atún al agua

- Bajo en grasas.
- Posee alto contenido de Omega 3.
- Fuente importante de vitaminas, proteínas y minerales.

- Mousse de atún

- 270 *calorías* por porción.

- Ensalada coleslaw

- 76 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mousse-de-atun-y-ensalada-coleslaw>