

Torta mousse de limón

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Bizcochuelo

Esencia De Vainilla: 10 cc

Yemas: 3 Unidades

Rocío vegetal light: Cantidad necesaria

Yerba dulce en polvo: 10 g

Polvo de hornear: 10 grs.

Leche en polvo descremada: 80 g

Claros: 3 Unidades

Mousse de limón

Yogur descremado de vainilla: 200 g

Agua: 60 cc

Jugo de Limón: 70 cc

Claros: 2 Unidades

Gelatina sin sabor: 10 grs.

Manzana verde: 1 Unidad

Ciruela: 1 Unidad

Naranja: 1 Unidad

Edulcorante en polvo: 3 g

Preparación de la Receta

Bizcochuelo

- Tamice la leche en polvo junto con el polvo de hornear.
- Bata las claras y cuando comiencen a espumar incorpore de a poco la yerba dulce en polvo, luego agregue las yemas y esencia de vainilla, siga batiendo hasta que la preparación este firme, por ultimo incorpore la leche en polvo tamizada y mezcle con movimientos envolventes.

Mousse de limón

- Hidrate en agua fría la *gelatina*, una vez disuelta fúndala en el microondas a temperatura máxima durante 30 segundos.
- Mezcle el *yogur* de vainilla con el *jugo* de **limón**.
- Bata las claras y agregue de a poco el edulcorante, siga batiendo hasta que estén firmes.
- Incorpore la *gelatina* hidratada al *yogur* con *jugo* de *limón*, mezcle y luego agregue las claras firmes de a poco, intégrealas de forma envolvente.

Armado

- Sobre una placa con papel *manteca* rociado con roció vegetal acomode un aro de 22cm de diámetro aproximadamente y vuelque dentro de este la preparación del *bizcochuelo*, cocine en horno precalentado a 160°C durante 25 minutos
- Terminada la cocción reserve el *bizcochuelo* en la heladera durante 10 minutos.
- Corte el *bizcochuelo* en porciones rectangulares.
- Corte la *manzana* al medio y luego corte en gajos de ½ cm de espesor.
- Pele la *naranja* a vivo y separe los gajos.
- Corte la *ciruela* al medio, quite el *carozo* y corte en gajos.

Presentación

- Sirva en un plato un rectángulo de *bizcochuelo* y encima coloque la **mousse** de *limón*.
- Decore con los gajos de fruta.

Tips

Yerba dulce

- Endulzante natural apto para cocciones.
- Producto originario de Paraguay y Brasil.
- Endulza 10 veces más que el azúcar.
- No aporta *calorías*.

- Bizcochuelo

- 115 *calorías* por porción.

- Mousse de limón

- 25 *calorías* por porción.

Comentario nutricional

- El *huevo* es el alimento que contiene las proteínas más completas y de mayor valor biológico, hasta el punto que los expertos en nutrición lo consideran el patrón proteico de referencia
- Esto se debe a que contiene en una proporción óptima los ocho aminoácidos esenciales que el organismo necesita para formar sus propias proteínas humanas
- La clara (transparente) está formada fundamentalmente por agua (86%) y proteínas de alto valor biológico (ovoalbúmina, entre otras)
- La yema, cuyo *color* oscila entre amarillo y anaranjado, es rica en grasa saturada, colesterol y otros componentes grasos como lecitina
- En la yema también se encuentran pequeñas cantidades de vitaminas liposolubles (A, D), hidrosolubles (tiamina, riboflavina) y minerales como el hierro, fósforo, zinc, selenio y sodio (el *huevo* es uno de los alimentos más ricos en este mineral)
- Este es un alimento cuyo ingestión es de frecuencia semanal, en las preparaciones se calcula el porcentaje que le corresponde a la persona y se descuenta de ese total semanal, o sea que de esta preparación corresponde menos de un *huevo* por persona.

Leche en polvo

- Aporta las mismas características nutricionales de la leche fluida, solo que para su mejor conservación se le retiro el agua, en esta preparación nos permiten trabajar con las claras batidas a nieve y lograr volumen
- A esta leche se le retiro la *crema* y conserva proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas) e hidratos de carbono (lactosa principalmente)
- Así mismo, contiene moderadas cantidades de vitaminas (A, D, y vitaminas del grupo B, especialmente B2, B1, B6 y B12) y minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio)
- Es una preparación liviana que aporta proteínas de alto valor biológico con un muy bajo aporte de azúcares.

Limón

- De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C
- La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.
- El *limón* y su *jugo* son fuente excelente de vitamina C, flavonoides , por lo que esta fruta se considera especialmente interesante para la salud cardiovascular
- Estas sustancias tienen función antioxidante ; inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c) e impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos y previenen de este modo la aterosclerosis
- Estas sustancias tienen capacidad antioxidante ; combaten la acción nociva de los radicales libres, sustancias responsables del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer
- Si bien no es una fruta que se consuma completa (siempre en jugo) Si logramos utilizarla en crudo e inmediatamente después de exprimido, aprovechamos estas vitaminas.

Yogurt

- Es una leche tratada con bacterias lácticas (no nos hacen mal) en el que esta disminuida su cantidad de lactosa (azúcar de la leche)
- Aporta muy pocas *calorías* provenientes de las grasas y si contiene proteínas de alto valor biológico (al igual que la leche).
- Esta preparación en frío favorece al aprovechamiento de todas las vitaminas del *limón* y de las frutas agregadas
- Su sabor extremo favorece a la palatabilidad de la preparación, lo que favorece a la saciedad.

Consulta la receta original en
<https://onlinebiblelearning.org/recetas/torta-mousse-de-limon>