



ESCUELA DE
MEDICINA NATURAL

YOGA IRIDOLOGIA
REFLEXOLOGIA MASAJE
NATURISMO SHIATSU

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí



Recetas

MOUSSE DE CHIRIMOYAS Y CÍTRICOS

La levedad de este mousse esconde lo fresco del sabor a cítricos que se combina perfectamente con el dulzor cremoso de los trocitos de chirimoya. Pruebe con limas, limones de Pica o clementinas, ajustando la cantidad de azúcar de acuerdo al dulzor de la fruta.

Ingredientes para 6 personas:

- Tz. jugo de naranjas.
- 1 chirimoya grande
- Tz. azúcar rubia
- 3 claras de huevo.
- Cd. gelatina sin sabor ó
- Tz. crema helada para batir
- 2 Cd. agar agar

Preparación:

El jugo de naranja y disuelva la gelatina, agregando el azúcar. Si preferir agar, cuézalo durante 2 minutos en el jugo de cítricos y luego agregar, revolviendo para disolver.

La crema hasta que esté firme y reserve. Pele la chirimoya y píquela en trocitos, retirando las semillas. Reserve.

Disuelva la gelatina o agar agar en jugo de cítricos, con la crema batida. Bata las claras a nieve. Incorpore 1/3 de claras batidas a lo anterior y mezcle bien con una espátula. Luego agregue los tercios restantes. Vierta en copas o pocillos y refrigere por 50 minutos antes de servir.

El agar agar en preparaciones livianas y aireadas como un mousse, da una consistencia más firme que al utilizar gelatina, pero es una alternativa más saludable.

Elaborado en Mundo - Restaurant El Huerto por Pepe Acevedo

CHIRIMOYA. *Annona cherimola* Mill. Fruto de pulpa cremosa que alberga diversas semillas de color negro brillante. Su carne, blanda, perfumada, dulce e imperceptiblemente ácida.

La chirimoya es una fruta frágil y sensible al frío, no debe refrigerarse. Su maduración suele conseguirse a los 5 ó 6 días de ser cosechada, pero puede madurarse antes si es envuelta en papel y se la deposita en lugar cálido.

La chirimoya es pobre en grasa, pero tiene un alto contenido en sales minerales e hidratos de carbono, siendo considerable su contenido en vitaminas hidrosolubles.

Contenido en 100 gr.

- Agua 75,7 g.
- Proteínas 1,0 g.
- Carbohidratos 22,0 g.
- Fibras 1,8 g.
- Cenizas 1,0 g.
- Calcio 24,0 mg.
- Fósforo 47,0 mg.
- Calorías 81,0



Distribución
a domicilio

Café
Sandwiches
Colaciones

Callao 2970
Local 4
Fono: 3343164