

Mousse de Maracujá



Mousse de Maracujá

Todo mundo sabe que o maracujá é um fruto que acalma até os mais nervosinhos! Isso acontece devido a uma substância chamada passiflorina, que atua como calmante. Além disso, é rica em fósforo, cálcio, vitamina A, vitaminas do complexo B, fibras, muita vitamina C e boa quantidade de sais minerais, como ferro, sódio, cálcio e fósforo. Ajuda no controle do colesterol, regula o funcionamento intestinal, aumenta a sensação de saciedade e equilibra o índice glicêmico da refeição refletindo em um menor depósito da gordura abdominal.

A flor de maracujá é linda, mas não dura muito tempo e se colhida, ela se fecha na hora. Dizem que o papa Paulo V ajoelhou-se reverentemente diante da flor do maracujá, que representaria uma “revelação divina”. Ela recordaria a paixão de Cristo, pois é semelhante aos cravos que Cristo foi pregado à cruz...cinco pétalas, rodeadas de coroa roxa, simbolizavam as

cinco chagas e a coroa de espinhos.

A comparação deu origem até ao nome científico da flor, que pertence à família das Passifloráceas, “Passio” de paixão e “Flore” de flor, assim: Flor da Paixão. Legal, né?

Vamos usar esse “Fruto da Paixão” para fazer um Mousse de Maracujá super simples e saboroso! À ele então...

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida da lata de suco de maracujá fresco
- 1 pacote de gelatina em pós sem sabor branca
- 1/2 xícara de água fervente
- 3 claras em neve

Modo de fazer:

1. Bater no liquidificador o leite condensado com o suco de maracujá.
2. À parte, dissolver a gelatina com a água fervente e adicionar no liquidificador.
3. Por último, misturar as claras em neve e colocar em taças individuais ou numa travessa.
4. Levar ao congelador por mais ou menos 1/2 hora e depois coloque na geladeira.

Dica: Você pode usar as metades das cascas do maracujá para servirem de taças. Na hora de servir, arrume-as dentro de uma travessa com gelo que dará um visual super transado!