

Ingredienti

- 65 g di succo di limone
- 75 g di olio extravergine di oliva
- 4 pizzichi di sale
- 2 pizzichi di pepe bianco macinato
- 500 g di acqua (per bimby)
- 12 mazzancolle pulite dal carapace e dall'intestino
- 300 g di polpa di avocado a pezzi
- 150 g di stracchino
- 30 g di latte scremato

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 4

PER 100 G

Calorie	240,73 (Kcal)
Proteine	8,46 g
Carboidrati	1,76 g
Grassi	22,31 g
Fibre	1,21 g

PER PORZIONE




Calorie	493,49 (Kcal)
Proteine	17,34 g
Carboidrati	3,60 g
Grassi	45,73 g
Fibre	2,48 g

Mousse di avocado con mazzancolle

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per_trovare_altre_ricette](#)
  [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](#)

Preparazione con Bimby

- Appoggiare una ciotola sul coperchio del boccale e pesare al suo interno 15 g di succo di limone e 30 g di olio extravergine di oliva. Togliere la ciotola, aggiungere 2 pizzichi di sale e 1 pizzico di pepe e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il cestello e sistemare al suo interno le mazzancolle, chiudere con il coperchio e cuocere: 15 min./Varoma/vel. 1. Togliere il cestello con l'aiuto della spatola e sistemare le mazzancolle nella ciotola con l'emulsione, mescolare bene, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero. Svuotare e pulire il boccale.
- Mettere nel boccale l'avocado, 50 g di succo di limone, 45 g di olio extravergine di oliva, 2 pizzichi di sale e 1 pizzico di pepe, frullare: 20 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere lo stracchino e il latte, frullare: 20 sec./vel. 7. Dividere la mousse in 4 coppette, aiutandosi se necessario con una tasca da pasticceria, coprire con pellicola trasparente e conservare in frigorifero per almeno 1 ora. Sistemare 3 mazzancolle in ciascuna coppetta con la mousse e servire

Preparazione senza Bimby

- Pesare in una ciotola 15 g di succo di limone e 30 g di olio extravergine di oliva. Aggiungere 2 pizzichi di sale e 1 pizzico di pepe e tenere da parte.
- Cuocere a vapore per 15 min. le mazzancolle. Una volta cotti metterle nella ciotola con l'emulsione, mescolare bene, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero.
- Mettere nel frullatore l'avocado, 50 g di succo di limone, 45 g di olio extravergine di oliva, 2 pizzichi di sale e 1 pizzico di pepe, frullare, riunire sul fondo.
- Aggiungere lo stracchino e il latte e frullare. Dividere la mousse in 4 coppette, aiutandosi se necessario con una tasca da pasticceria, coprire con pellicola trasparente e conservare in frigorifero per almeno 1 ora. Sistemare 3 mazzancolle in ciascuna coppetta con la mousse e servire