



Mousse de aguacate y mango con semillas de chía

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 2 mangos maduros
- Jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 1/4 taza de leche de coco (o leche vegetal de tu preferencia)
- 1 cucharada de miel (opcional, para endulzar)
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional)

Preparación:

- 1. Prepara el puré de aguacate y mango:** Pela y corta la pulpa de los aguacates y mangos. Coloca la fruta en una licuadora o procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Añade el jugo de limón y mezcla bien.
- 2. Hidrata las semillas de chía:** En un bol pequeño, mezcla las semillas de chía con la leche de coco y la miel (si la usas). Deja reposar durante al menos 15 minutos, o hasta que las semillas se hinchen y formen un gel.
- 3. Combina los ingredientes:** Una vez que las semillas de chía estén hidratadas, añádelas al puré de aguacate y mango. Mezcla bien hasta obtener una textura homogénea.
- 4. Sirve:** Vierte la mousse en copas individuales o en un recipiente grande. Decora con hojas de menta fresca si lo deseas. Refrigerar durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien.

Consejos:

Madurez de la fruta:

Utiliza aguacates y mangos maduros para obtener un sabor más dulce y una textura más cremosa.

Dulzor:

Si prefieres un sabor más dulce, puedes añadir más miel al gusto.

Textura:

Si deseas una textura más ligera, puedes agregar un poco más de leche de coco.

Variantes:

Puedes agregar otros ingredientes como yogur griego, granola o frutas frescas para personalizar tu mousse.