

Receta

MOUSSE DE FRUTOS ROJOS

CON COLÁGENO
+ NUBE DE COCO Y PERLAS DE CHÍA ROSADA



*Better*you.
— METHOD —

PARTE 1: MOUSSE BEAUTY

Ingredientes



Tiempo total
8 MINS + 5 REPOSO



PORCIONES
1 PORCIÓN

- ½ taza (70 g) frutos rojos congelados
- ½ taza (120 g) yogurt griego 0% grasa
- 1 scoop (10 g) colágeno hidrolizado sabor neutro
- 1 cdita (3 ml) monkfruit líquido
- ¼ cdita (1 g) vainilla pura
- 1 pizca pequeña de sal

Preparación

1. Licuar frutos rojos, yogurt, colágeno, monkfruit, vainilla y sal.
2. Procesar 20–25 segundos hasta lograr mousse espeso.
3. Verter en copa o vaso.

PARTE 2: NUBE DE COCO

Ingredientes

- 1 cda (15 g) crema de coco light
- 1 cdita (2 ml) monkfruit
- 1 pizca ralladura de limón amarillo

Preparación

4. Mezclar crema de coco con monkfruit y ralladura.
5. Batir 10 segundos hasta textura brillante.
6. Colocar encima del mousse sin hundir.



PARTE 3: PERLAS DE CHÍA ROSADA

Ingredientes

- 1 cdita (5 g) semillas de chía
- 1 cdita (5 ml) agua
- ½ cdita (2 ml) jugo de frambuesa

Preparación

7. Mezclar chía, agua y jugo de frambuesa.
8. Reposar 5 minutos hasta formar gel.
9. Colocar sobre la nube de coco.





PARTE 4: TOPPINGS

Ingredientes

- 3 frambuesas frescas
- 1 cdita (3 g) cacao nibs
- 1 pizca polvo de oro comestible (opcional)

Montaje Final

10. Añadir frambuesas frescas, cacao nibs y polvo dorado si se desea.



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Calorías	178 kcal
Proteína	20 g
Carbohidratos	18 g
Azúcares naturales	7 g
Grasas totales	4 g
Fibra	5.1 g
Sodio	52 mg
Calcio	128 mg
Magnesio	29 mg
Hierro	0.8 mg



BENEFICIOS FUNCIONALES

- **Colágeno + proteína:** estimula firmeza y regeneración celular.
 - **Frutos rojos:** antioxidantes antiinflamatorios.
 - **Yogurt:** mejora microbiota y brillo natural.
 - **Chía:** omega-3 para elasticidad y glow.
 - **Coco + limón:** desinflan y suavizan piel.
- **Bajo en azúcar:** ideal para noche sin inflamación.