

Mousse de Calabaza

Este otoño, cambia el tradicional pastel de calabaza por este postre más ligero. Lleno de betacaroteno, que ayuda a combatir la degeneración macular, este mousse no solo nutre tus ojos, sino que también te satisface ese antojo de algo dulce.



Ingredientes:

- 1 tz de puré de calabaza enlatado (240g)
- ½ tz de yogur griego natural 0% o 2% grasa
- ½ tz de sirope de maple
- ¼ tz de jugo de china recién exprimido
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- ¼ tz de crema para batir, bien fría
- Ralladura de una china
- ½ cucharadita de especias mixtas (canela, clavo, nuez moscada, jengibre)

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcla la calabaza con el yogur usando un batidor de mano.
2. Espolvorea la gelatina sobre el jugo de china y déjala reposar por unos tres minutos, mientras preparas el sirope de maple.
3. En una ollita pequeña, lleva el sirope de maple a hervir a fuego medio-alto, revolviendo constantemente.
4. Vierte el sirope hirviendo sobre el jugo de china y mezcla hasta que la gelatina se disuelva por completo.
5. Agrega esta mezcla al preparado de calabaza y mezcla bien con el batidor.
6. Añade la ralladura de china y las especias; revuelve para integrar.
7. En el bol frío, bate la crema hasta que forme picos firmes, usando una batidora de mano.
8. Usa la batidora para batir la mezcla de calabaza por aproximadamente un minuto.
9. Con una espátula, incorpora la crema batida suavemente a la mezcla de calabaza.
10. Sirve en copitas y refrigera por dos a tres horas, hasta que cuaje.

Pumpkin Mousse

This fall, trade your traditional pumpkin pie for this lighter dessert. Filled with beta-carotene, which helps fight against macular degeneration, it will nourish your eyes and satisfy your sweet tooth.



Ingredients:

- 1 cup pumpkin puree from can (240g)
- 1/2 cup plain 0% or 2% fat Greek yogurt
- 1/2 cup maple syrup
- 1/4 cup freshly squeezed orange juice
- 1 envelope gelatin
- 1/4 cup whipping cream, very cold
- zest of one orange
- 1/2 tsp mixed spice (cinnamon, clove, nutmeg, ginger)

Instructions:

1. Put medium bowl in freezer.
2. In a large bowl, mix pumpkin and yogurt, using a whisk.
3. Sprinkle gelatin on orange juice and let sit for about three minutes, just enough time to get maple syrup ready.
4. Bring maple syrup to a boil on medium-high heat in a small sauce pan, stirring constantly.
5. Pour boiling maple syrup over orange juice and stir until gelatin has melted.
6. Pour maple syrup mix into pumpkin preparation and mix well, using a whisk.
7. Add orange zest and spices; stir to combine.
8. In chilled bowl, whip cream to firm peaks, using a hand mixer.
9. Use your mixer to whip pumpkin mix for about one minute.
10. Fold whipped cream gently into pumpkin mix, using a spatula.
11. Ladle into serving cups and chill in the refrigerator for two to three hours, until set.