

# Mousse de carbassó

Recepta



00:00

02:01

Si tens... Mucositis	Llest en 50 minuts	Autoria IISPV i Expogestió
-------------------------	-----------------------	-------------------------------

## Ingredients per a 4 persones

<input type="checkbox"/>	2 carbassons mitjans
<input type="checkbox"/>	1 ceba gran
<input type="checkbox"/>	2 ous
<input type="checkbox"/>	80 ml de llet evaporada
<input type="checkbox"/>	Oli d'oliva verge
<input type="checkbox"/>	Sal

## Informació nutricional per ració

Proteïnes	6,14 g - 15,87%
Greixos	10,39 g - 60,41%
Hidrats de carboni	8,68 g - 22,43%
Fibra	1,00 g
Energia	154,79 kcal

La textura mousse és una elaboració freda que minimitza les irritacions a la boca

## Elaboració

1.	Tallem la ceba i el carbassó. Els sofregim a la paella amb una mica d'oli d'oliva. Quan la verdura estigui lleugerament daurada, hi incorporem mig got d'aigua per afavorir-ne la cocció. Ho deixem coure amb la tapa posada a foc mitjà fins que l'aigua s'hagi evaporat.
2.	Triturem amb una batidora les verdures cuites afegint-hi els dos ous, la llet evaporada i un pessic de sal.
3.	Aboquem la massa en un motlle i ho coem durant 40 minuts a 175 graus. Sabrem que la mousse està cuïta quan hi punxem un escuradents i surti net.
4.	Ho emplatem. És preferible menjar-la freda.

## El consell del cuiner

“Si volem una textura una mica més consistent, podem coure una patata gran amb les verdures”

## Escolta la recepta

00:00

00:00

Podcast: [Download](#)

## RECOMANACIONS DE DIETISTES-NUTRICIONISTES

[Atenuar la mucositis \(lesions a la boca\).](#)

