

---

Nov 03, 2019 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Cocina Delirante

## Ingredientes

- 2 tazas de puré de calabaza
- 1 ¼ taza de yogurt natural
- 90 gramos de queso crema
- ½ taza de leche condensada
- 1 cucharada de vainilla
- 1 pizca de canela en polvo

## Para decorar:

- Crema batida
- Canela en polvo
- Semillas de calabaza

- Consiente a tu familia con el postre más fácil de la temporada: mousse de calabaza en solo 5 minutos.

En cuanto veo las hermosas calabazas en los mercados, sé que es momento de sacar las recetas con este delirante ingrediente.

Aunque soy la fan número uno del pay de calabaza como el que venden en Costco, también disfruto de un postre fácil y rápido.

- Este mousse de calabaza es justo lo que necesitas para consentirte sin pasar todo el día en la cocina, porque estará listo en solo 5 minutos.

Puedes dejarlo en el refrigerador toda la noche, así podrás comerlo frío.

- La calabaza contiene un gran nivel de fibra por lo que ayuda a acelerar el metabolismo, además de que ayuda a saciar el antojo y darte la sensación de estar satisfecho a pesar de contener pocas calorías.

Así que si buscas una opción más saludable, puedes sustituir la leche condensada por algún edulcorante bajo en calorías, ¡igual queda delicioso!

## Preparación:

LICUA el puré de calabaza, el yogurt natural, el queso crema, la leche condensada, la vainilla y la canela.

SIRVE en vasitos individuales.

REFRIGERA antes de comer el mousse de calabaza.

DECORA con crema batida, canela en polvo y/o semillas de calabaza.

---

DISFRUTA este delicioso mousse de calabaza.

Si me estas leyendo y mueres de antojo por probar este delicioso postre, pero no hay calabaza, porque no es temporada, ino te preocupes!

Puedes comprar una lata de puré de calabaza en el supermercado, pero igual te daré el truco para conservarla durante un año, para que siempre la tengas en tu cocina.

Una de las ventajas es que puedes conservar en el congelador hasta por un año el puré de calabaza sin que pierda sus propiedades y lo mejor es que puedes preparar tus recetas favoritas con calabaza en cualquier época del año.

Solo vas a necesitas una calabaza y seguir los siguientes sencillos pasos:

Corta a la mitad la calabaza  
Hornea a 200°C por una hora aproximadamente.  
Quita la cascara de la calabaza, y corta en cubitos la calabaza.  
Más o menos procesador de comida la calabaza, puedes colar con una malla para que quede mucho  
Almacena hasta por un año el puré de calabaza en el congelador.

**Contenido Relacionado:** [Prepare este rico quesillo de cambur sin leche condensada](#) [1]

## Categoría:

- [Recetas](#) [2]

### Addthis:

**Antetitulo:** ien solo 5 minutos!

**Del dia:** No

**Créditos:** YVKE Mundial/Cocina Delirante

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/mousse-de-calabaza-con-leche-condensada>

### Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/prepare-este-rico-quesillo-de-cambur-sin-leche-condensada>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>