

MOUSSE DE CHOCOLATE BAIXA CALORIAS.

 30 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de clara de ovo de galinha cozida (60 g)
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bata as claras e neve e adicione o chocolate derretido. acrescente os chips de coco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	130 mg	111 mg	5 %