



CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (54 g)
- 8 colheres de chá de óleo vegetal, coco (36 g)
- 20 gramas de leite de Coco em pó Coco Milk
- 1 colher de sopa cheia de açúcar mascavo (19 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes
- 2º Coloque nas forminhas
- 3º OBS: De preferência para o cacau 70% para não ficar com um sabor muito amargo.
- 4º Leve ao congelador até endurecer [+/- 10 minutos]
- 5º Leve ao congelador até endurecer [+/- 10 minutos]
- 6º OBS: De preferência para o cacau 70% para não ficar com um sabor muito amargo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	504 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	42 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	43 g	79 %
GORDURAS SATURADAS	36 g	162 %
FIBRA ALIMENTAR	21 g	84 %
SÓDIO	13 mg	1 %