



MOUSSE DE CHOCOLATE

 15 horas 6 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- 1 tablete de chocolate negro (aproximadamente 70% cacau) (200 g)
- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 3 colheres de sopa de avelã, miolo (63 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por separar as claras das gemas.
- 2º Numa taça pequena coloque o leite ou a bebida vegetal e o chocolate, e leve ao micro-ondas ou ao lume a derreter. Junte às gemas e misture.
- 3º Bata as claras com uma pitada de sal, e envolva tudo.
- 4º Distribua em taças e polvilhe com miolo de avelã picado/laminado.
- 5º Leve ao frigorífico cerca de 1 hora.
- 6º Se gostar sirva com uma folha de hortelã.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DR
ENERGIA	290 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	25 %
H. CARBONO	15 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	14 g	17 g	19 %
GORDURA	21 g	25 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	84 mg	103 mg	4 %