Ana Catarina Correia
Nutricionista · 2428N

BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE

8 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 1 tablete de chocolate negro (aproximadamente 70% cacau) (200 g)
- 45 gramas de farinha de Amêndoa
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (42 g)
- 100ml de bebida vegetal / leite magro
- 15 gramas de amêndoa, miolo laminado sem pele

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Derreter o chocolate em banho maria, juntamente com o óleo de coco e a bebida vegetal
2º Separar as claras das gemas
3º Adicionar as gemas ao chocolate derretido e misturar bem
4º Bater as claras em castelo, com uma pitada de sal rosa, até ficarem bem volumosas e branquinhas
5º De seguida envolver as claras cuidadosamente no chocolate até formar uma espécie de mousse de chocolate
6º Juntar a farinha de amêndoa e as lascas de amêndoa, e envolver
7º Untar uma forma de fundo removível com óleo de coco, colocar a massa na forma e levar ao forno durante 10-15 minutos a 180ºC (Opcional: podem adicionar em cima umas flores comestíveis antes de levar ao forno)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	304 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	19 %
H. CARBONO	14 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	13 g	13 g	15 %
GORDURA	23 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	11 g	56 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	79 mg	80 mg	3 %