

**MOUSSE SAUDÁVEL DE CACAU E BANANA** 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 unidade grande de banana [222 g]
- 5 unidades de tâmara seca [35 g]
- 3 colheres de sopa rasas de cacau em pó [27 g]
- 1 chávena pequena de bebida vegetal sem açúcares [50 g]
- 3 colheres de sopa de manteiga de amendoim ou amêndoa [48 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes e triturar até um creme sem grumos 2. Transferir para taças individuais 3. Levar ao frigorífico por pelo menos 2 horas antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DR
ENERGIA	174 kcal	293 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	13 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	11 g	18 g	20 %
GORDURA	11 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	28 %
SÓDIO	14 mg	24 mg	1 %