



MOUSSE DE CACAU E CHIA

Uma mousse diferente que serve perfeitamente como snack da tarde!

 5 porções

INGREDIENTES

- 500 ml de leite magro (2 cups) ou 500 ml de bebida de soja sem açúcar
- 110 gramas de sementes de chia (2/3 cup)
- 100 gramas de cacau em pó (1/2 cup)
- 80 ml de maple syrup
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora e reduza a puré.
- 2º Verta para um recipiente de vidro com tampa e leve ao frigorífico por 1 hora.
- 3º Pode depois consumir simples ou com toppings. Como exemplo, com topping de fruta ou granola ou frutos oleaginosos (nozes, cajus, pistácios...) ou granola e manteiga de oleaginosa (amendoim ou amêndoa ou caju).
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (161 g)	% DR
ENERGIA	119 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	12 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	11 g	12 %
GORDURA	5 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	33 %
SÓDIO	402 mg	645 mg	27 %