



MOUSSE DE CHOCOLATE

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de chocolate Negro ou 100g de chocolate 70% + 100g do seu chocolate preferido
- 4 a 5 claras de ovo (Nota: uma clara equivale a cerca de 30g)
- 4 ovos inteiros (tamanho M)
- OPCIONAL: 15 gramas de xilitol ou outro adoçante a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater as claras em castelo e reservar.
- 2º Derreter o chocolate em banho maria, adicionar e caso deseje incorporar o xilitol. Reservar.
- 3º Bater as gemas e reservar.
- 4º Adicionar as gemas ao chocolate.
- 5º Incorporar suavemente as claras no preparado.
- 6º Levar ao frigorífico até adquirir a consistência desejada.
- 7º NOTA: Para uma melhor textura antes de levar ao frigorífico gosto de servir em taças individuais. Pode optar por servir sozinho ou adicionar frutos vermelhos - framboesas, mirtilos ou morangos combinam muito bem com esta receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DR
ENERGIA	243 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	13 %
H. CARBONO	12 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	9 g	5 g	6 %
GORDURA	17 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	102 mg	66 mg	3 %