



MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA

Se costumava deitar fora a água de cozer o grão de bico... Prepare-se para a aproveitar para fazer esta receita deliciosa :)

 40 minutos 3 taças

INGREDIENTES

- 200 gramas de tablete de chocolate (usei 1/2 chocolate de leite e 1/2 negro)
- 100 gramas de bebida de amêndoa Shoyce
- 400 gramas de aquafaba (água de cozer o grão)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a aquafaba num recipiente e deixar de um dia para o outro no frigorífico.
- 2º No dia seguinte, coar a aquafaba para outro recipiente e bater até ter a consistência de «claras em castelo».
- 3º Partir o chocolate aos quadrados e derreter no microondas juntamente com a bebida vegetal. Adicionar ao preparado anterior e envolver com cuidado.
- 4º Distribuir o preparado anterior por 3 taças e levar ao frigorífico durante 12-24h.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (133 g)	% DR
ENERGIA	275 kcal	367 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	31 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	28 g	38 g	42 %
GORDURA	15 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	14 g	69 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	54 mg	72 mg	3 %