



MOUSSE DE CHOCOLATE

 20 horas

 20 horas

INGREDIENTES

- 250 gramas de tofu
- 100 gramas de chocolate meio amargo
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g]
- 3 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [16 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate com o óleo de coco
- 2º Adicione em um processador todos os ingredientes
- 3º Bata até obter uma mistura homogênea
- 4º Após bater, separe em dois potinhos
- 5º Leve para refrigerar por uma hora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	22 mg	1 %