



RECEITA MOUSSE DE CHOCOLATE FIT

 19.8 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 100 gramas de chocolate meio amargo OU amargo
- 2 unidades de iogurte grego light (340 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)
- 5 unidades de noz (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna os ingredientes. Prefira usar um chocolate com mais de 50% de cacau e sem açúcar.
- 2º Em seguida, parta o chocolate em pedaços e leve a derreter no microondas em potência máxima por 2 minutos. Se preferir, também pode derreter em banho-maria, que é um processo mais seguro para não queimar o chocolate, porém mais demorado.
- 3º Acrescente o iogurte e o mel e misture muito bem. Prove e, se não estiver doce o suficiente para o seu gosto, adicione um pouco mais de mel.
- 4º Por fim, acrescente as nozes, que irão conferir uma textura crocante e deliciosa ao mousse. Reserve-o na geladeira por um mínimo de 2 horas, para que fique mais consistente. Ao fim desse tempo, retire da geladeira e sirva.
- 5º Por fim, acrescente as nozes, que irão conferir uma textura crocante e deliciosa ao mousse. Reserve-o na geladeira por um mínimo de 2 horas, para que fique mais consistente. Ao fim desse tempo, retire da geladeira e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [25 g]	% DDR
ENERGIA	187 kcal	47 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	21 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
GORDURA	9 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	27 mg	7 mg	0 %