

MOUSSE DE ABACATE



Embalado com muitos minerais, vitamina E e ômega 3, o abacate é um lanche saudável a qualquer hora do dia. Você pode comê-lo sozinho, em um smoothie ou com seus ovos da manhã ou em uma salada ou mousse de abacate, que tal?

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate maduro [370 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% [5 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador ou processador até que fique com a textura de creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [123 g]	% DDR
ENERGIA	125 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	8 g	31 %
SÓDIO	5 mg	6 mg	0 %