nutrium

Camila Marin
Nutricionista · 47625

MOUSSE DE OVO MEXIDO

pudim/mousse de ovo mexido com chocolate fácil e muito gostoso! Acreditem!! Receita viral! Sério! Não é que fica gostoso mesmo e não fica com gosto de ovo?

10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (122 g) - sem adição de gordura
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado (30g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Faça os ovos mexidos sem adição de gordura e sem sal.
2º No liquidificar ou mixer, misture todos os ingredites.
3º Coloque em um bowl ou pote.
4º Leve para gelar por 1 hora.
5º Pronto! Fica perfeito!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	13 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	21 %
GORDURA	8 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	111 mg	198 mg	8 %