

MOUSSE VEGANO

Mousse de chocolate cremoso vegano

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de tofu
- 10 gramas de whey protein sabor chocolate
- 20 gramas de chocolate meio amargo derretido
- 1 pitada de sal [0,4g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes para preparo do mousse.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
CORDURA	8 g	10 g	19 %
CORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	142 mg	185 mg	8 %