



DELÍCIA DE CACAU, ABACATE E FARINHA DE COCO

 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de abacate
- 10 gramas de cacau em pó
- 10 gramas de mel
- 10 gramas de farinha de coco

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num copo medidor de vidro, triturar o abacate com a varinha mágica.
- 2º Misturar os restantes ingredientes.
- 3º Pode adicionar mirtilos ou outros frutos silvestres para equilibrar o paladar.
- 4º Servir numa taça 😊!
- 5º Assistir vídeo no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 6º Estimativa de gasto energético: 35 minutos de caminhada
- 7º ⚠️<Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista⚠️>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE [90 g]	% DR
ENERGIA	151 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	8 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	7 g	7 g	7 %
GORDURA	11 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	15 mg	14 mg	1 %