

MOUSSE DE CHOCOLATE

 4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de iogurte natural
- 30 gramas de leite em pó desnatado
- 10 gramas de cacau em pó
- 30 gramas de chocolate amargo

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [68 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	8 %
GORDURA	6 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	104 mg	70 mg	3 %