



MOUSSE DE ALFARROBA E ABACATE

Rico em gorduras boas e antioxidantes para melhorar cognição e intestino!

Autora: Kelly Frimmel @drakellyfrimmel

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate (370 g)
- 2 colheres de sopa de alfarroba, pó (12 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g) **ou** 3 Colheres de café de açúcar de Coco (15 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (2 g)
- 2 colheres de sopa de leite de coco (30 g) **ou** 30 gramas de Leite Vegetal (2 col sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no processador ou liquidificador até ficar cremoso.
- 2º Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	9 g	38 %
SÓDIO	12 mg	19 mg	1 %