

## CREMA SPALMABILE CIOCCOLATO E AVOCADO

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 20 grammi di acqua
- 20 grammi di avocado
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 2.5 grammi di sciroppo di agave

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola tutti gli ingredienti insieme

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (48 g)	% AR
ENERGIA	150 kcal	71 kcal	4 %
PROTEINE	4 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	6 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	12 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	8 %
SODIO	102 mg	48 mg	2 %