



### MOUSSE DE ABACATE E CACAU

Receita de mousse vegan, sem glúten e sem laticínios, super nutritiva porém elevada em calorias.

 5 minutos 6 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 6 unidades de tâmara sem caroço [42 g]
- 80 gramas de bebida vegetal de amêndoa sem açúcares
- 2 colheres de sopa de pasta de amêndoa 100% [32 g]
- 2 a 3 colheres de sopa de cacau magro em pó [25g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com a ajuda de um processador de alimentos tritura todos os ingredientes até obteres uma mistura homogénea
- 2º Para uma mousse mais cremosa sugiro demolhar as tâmaras durante algumas horas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DR
ENERGIA	160 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	7 %
H. CARBONO	12 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	10 g	8 g	9 %
GORDURA	9 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	17 %
SÓDIO	10 mg	8 mg	0 %