

MOUSSE DE CHOCOLATE

É um doce proteico.

 10 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 85 gramas de chocolate meio amargo
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (60 g)
- 150 gramas de iogurte natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate em banho maria ou em um microondas, acrescente o iogurte natural e o whey protein, misture bem até incorporar todos os ingredientes. Leve a geladeira até gelar e obter a textura cremosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	244 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	22 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	20 g	26 %
Gordura	12 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	69 mg	80 mg	3 %