

MOUSSE DE CHOCOLATE

 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 100 gramas de chocolate meio amargo
- 20 gramas de leite em pó desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreter o chocolate, acrescentar o iogurte e o creme de leite, misturar bem para incorporar todos os ingredientes
- 2º Separe as porções individuais e leve para geladeira ate esfriar
- 3º Separe as porções individuais e leve para geladeira ate esfriar
- 4º Obs: Escolha um chocolate acima de 70% cacau pois terá menos açúcar na composição e maior concentração de cacau que é o ingrediente chave para auxiliar no combate a ansiedade e estresse
- 5º Separe as porções individuais e leve para geladeira ate esfriar
- 6º Separe as porções individuais e leve para geladeira ate esfriar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (110 g)	% DDR
ENERGIA	267 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	36 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	10 %
GORDURA	14 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	81 mg	89 mg	4 %