



MOUSSE DE ABACATE

Embalado com muitos minerais, vitamina E e ômega 3, o abacate é um lanche saudável a qualquer hora do dia. Você pode comê-lo sozinho, em um smoothie ou com seus ovos da manhã ou em uma salada ou mousse de abacate, que tal?

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abacate maduro [370 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó [5 g]
- 1 colher de sopa de melado de cana [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador ou processador até que fique com a textura de creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [129 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	9 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %