

## MOUSSE DE CHOCOLATE DE BANANA VERDE

Sobremesa ideal para incluir no cardápio de mulheres com SOP.

 20 minutos 3 horas 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de biomassa de Banana Verde (150 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa (12 gramas) de açúcar de demerara
- 1 xícara de chá de leite de coco, cru (240 g) - ideal é o leite de coco preparado com o leite de coco em pó
- 1 colher de sopa de nozes picadas à gosto (8 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura bem cremosa e lisa.
- 2º Leve a geladeira até servir.
- 3º Pode servir ele puro ou com nozes picadas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	242 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	11 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	15 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	17 g	78 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	9 mg	13 mg	1 %