



MOUSSE DE CHOCOLATE AMARGO

 40 minutos 4 horas e 40 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de clara de ovo de galinha crua, fresco [45 g]
- 100 gramas de chocolate meio amargo - 1 barra

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata as claras em neve, até ficarem firmes
- 2º Derreta o chocolate no microondas e reserve
- 3º Com o chocolate morno, misture delicadamente as claras ao chocolate
- 4º Coloque em uma travessa e deixe por 4h na geladeira antes de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [73 g]	% DDR
ENERGIA	344 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	43 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	21 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	58 mg	42 mg	2 %