



MOUSSE DE DIÓSPIRO (SUPER RÁPIDA)

Têm o passo a passo em fotografia [aqui neste link.](https://www.instagram.com/p/B47y8wZg-iE/)

 1.2 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média-grande de dióspiro maduro
- 4-5 colheres de sopa de iogurte light da Milbona (ou outro natural, sem açúcar, ou um iogurte de soja não açucarado)
- 3 colheres de sopa rasas de cacau em pó **ou** 1 scoop de proteína de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º É só misturar tudo com a ajuda de uma varinha mágica e servir. Para ficar mais cremoso, deixar um pouco no frigorífico antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (332 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	8 g	28 g	31 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	4 mg	13 mg	1 %