



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

INGREDIENTS

- 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 or 1 scoop de proteína de chocolate

COOKING METHOD

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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (332 g)	% DRI
ENERGY	77 kcal	257 kcal	13 %
PROTEIN	5 g	18 g	36 %
CARBOHYDRATE	10 g	35 g	13 %
SUGARS	8 g	28 g	31 %
FAT	2 g	6 g	8 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 g	8 %
FIBER	1 g	4 g	17 %
SODIUM	4 mg	13 mg	1 %