



MOUSSE DE ABACATE E CACAU

Saboroso e Nutritivo, inclua num plano alimentar personalizado e adequado a si.

 15 minutos 15 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de abacate [311 g]
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 80 gramas de cacau em pó magro
- 3 Geleia de arroz de geleia de arroz [60 g]
- 10 gramas de sementes de chia
- 5 unidades de amêndoa, miolo, com pele [25 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador, junte todos os ingredientes, com exceção da amêndoa e a chia. Triture tudo até obter a consistência desejada de mousse.
- 2º Retire o preparado e transfira-o para uma taça. Leve ao frigorífico cerca de 30 minutos.
- 3º Antes de servir, polvilhe com a amêndoa aos pedaços e as sementes de chia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DR
ENERGIA	188 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	18 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	4 g	5 %
GORDURA	11 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	8 g	34 %
SÓDIO	8 mg	8 mg	0 %