

MOUSSE DE CHOCOLATE

Receitinha amiga pra inserir um docinho no dia a dia

 10 minutos 5 horas 10 pedaços

INGREDIENTES

- 5 unidades médias de maçã (760 g)
- 200 gramas de chocolate meio amargo ou 70%
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa de óleo (8 g) para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as maçãs em cubos
- 2º Coloque para ferver em água por 5 minutos ou até ficar macia.
- 3º Deixe esfriar
- 4º Derreta o chocolate
- 5º Bata no liquidificador a maçã, o chocolate e o cacau em pó
- 6º Despeje a mistura numa forma untada com o óleo.
- 7º Leve para a geladeira por 4 horas
- 8º Divida em 10 pedaços. Sirva e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PEDAÇO (97 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	24 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %