

MOUSSE DI TOFU AL CAFFÈ

 10 minuti

 10 minuti

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 125 grammi di tofu, solido, al naturale
- 3 tazzine di caffè' moka, in tazza (150 g)
- 2 quadretti di cioccolato fondente (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulla, con un minipimer o un robot da cucina, il tofu fatto a pezzetti, 3 tazzine di caffè, 2 quadratini di cioccolato.
- 2° Dividi in due coppette e lascia riposare in frigo per almeno un paio d'ore.
- 3° Gusta il tuo dessert proteico al caffè!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (100 g)	% AR
ENERGIA	90 kcal	90 kcal	4 %
PROTEINE	7 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	5 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	4 g	4 g	5 %
LIPIDI	5 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	14 mg	14 mg	1 %