

**MOUSSE DE CHOCOLATE** 10 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 1 lata de creme de Leite (300 g)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó (16 g)
- 1 pacote individual de adoçante a base de stévia (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a garrafa de leite de coco e a lata de creme de leite por várias horas na geladeira. Coloque o leite de coco gelado em uma tigela e bata com um batedor ou com um garfo até ficar pastoso. Adicione mais da metade da lata de creme de leite sem soro e reserve o restante. Adicione o cacau e a estévia e continue batendo até a mousse ficar leve e fofo. Cubra com coco ralado ou uma colherada de canela em pó de acordo com sua preferência. Coloque frutas picadas da sua preferência e o restante do creme de leite se preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	21 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	14 g	15 g	67 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	35 mg	37 mg	2 %