



## MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 30 gramas de whey protein pó
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate no microondas, adicione o iogurte e depois o whey.
- 2º Deixe 45min no congelador ou 2h na geladeira e tá pronto sua mousse de chocolate

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (195 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 159 kcal  | 310 kcal           | 16 %  |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 27 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 29 g               | 39 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 8 g                | 15 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 4 g                | 17 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g                | 5 %   |
| SÓDIO              | 57 mg     | 111 mg             | 5 %   |