



## 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 %