



MOUSSE FÁCIL DE CHOCOLATE (MENOS CALORIAS)

Opção super rápida e que você pode consumir na sua dieta sem prejudicar seu processo! consuma na quantidade indicada ;-)

 10 minutos 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 340 gramas de iogurte natural
- 180 gramas de chocolate 70% em barra
- 1 xícara de chá de leite, em pó, desnatado (120 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate no microondas.
- 2º Adicione o iogurte e misture bem.
- 3º Após, adicione o leite em pó. Se necessário, utilize o mixer para obter uma mistura mais lisa.
- 4º Acondicione em potinhos de sobremesa e deixe gelar por no mínimo 3 hora antes de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	246 kcal	314 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	27 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	19 %
GORDURA	10 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	150 mg	192 mg	8 %