



MOUSSE DE CHOCOLATE Y YOGUR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 tableta de chocolate sin azúcar
- 100 gramos de yogur, natural

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Derretir el chocolate en el microondas y mezclarlo en un bol con el yogurt.
- 2º Dejar en la nevera unos minutos.
- 3º Servir frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (108 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	209 kcal	10 %
GRASA	11 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	44 mg	47 mg	2 %
H. CARBONO	18 g	19 g	6 %
AZÚCARES	3 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	—