



MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Doces

 10 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 abacates médios maduros
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário (ou o açúcar que preferir)
- 4 colheres de sopa de cacau em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os abacates ao meio e retire a polpa
- 2º Bata-os em um liquidificador até formar um purê liso.
- 3º Adicione o adoçante e o cacau e misture bem, até virar um creme uniforme. Sirva gelado. Dica: use raspas de abacate para decorar o prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	26 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %