

MOUSSE DE CHOCOLATE SEM LEITE (COM CLARAS)

 29.5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de clara de ovo de galinha cozida [90 g]
- 180 gramas de açúcar refinado
- 250 gramas de chocolate meio amargo
- 70 gramas de manteiga com sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate com a manteiga em banho maria
- 2º Derreta o açúcar em banho maria
- 3º Bata as claras. Inicialmente na velocidade mais leve da batedeira, depois vá aumentando. Acrescente o açúcar derretido, bata novamente até ficar com bico
- 4º incorpore o chocolate na clara em neve
- 5º Coloque no congelador e sirva após esse resfriamento

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DDR
ENERGIA	414 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	57 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	22 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	104 mg	21 mg	1 %