



MOUSSE SAUDÁVEL

Ideal para sobremesas de final de semana ou até mesmo como um lanche da tarde

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de iogurte natural
- 2 unidades de 25g chocolate meio amargo OU ao leite [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreta o chocolate no microondas;
- 2º Misture o iogurte com o chocolate e leve ao freezer até endurecer [30-40min];
- 3º Está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	17 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	13 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	118 mg	178 mg	7 %