



MOUSSE DE COCO COM ADOÇANTE

INGREDIENTES

- 400ml de leite de coco light
- 20 gramas de adoçante artificial
- 20 gramas de amido de milho
- Essência de baunilha a gosto
- coco ralado sem açúcar a gosto [Opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Levar ao fogo médio até obter uma textura de mingau enrijecendo e depois colocar em copinhos;
- 2º Deixe na geladeira por 30 min.
- 3º Retire da geladeira e salpique coco ralado sem açúcar por cima [Opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	17 g	77 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	37 mg	2 %