

**MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO** 5 porções**INGREDIENTES**

- 4 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (132 g)
- 150 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater as claras com mixer ou batedeira até o ponto de neve
- 2º Derreter o chocolate (de preferência 70%) no microondas ou em banho maria
- 3º Misturar as claras em neve com o chocolate até que fiquem homogêneos.
- 4º Distribuir em potinhos de 100 ml (tipo os de gelatina) e refrigerar, ou colocar numa travessa grande e refrigerar.
- 5º Distribuir em potinhos de 100 ml (tipo os de gelatina) e refrigerar, ou colocar numa travessa grande e refrigerar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (56 g)	% DDR
ENERGIA	277 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	34 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	16 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	82 mg	46 mg	2 %