

SORVETE DE ABACATE COM CHOCOLATE

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio picado de abacate [130 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No processador ou liquidificador, misture o abacate, o mel e o cacau em pó. Até ficar uma mistura homogênea.
- 2º Leve para o freeze para ficar bem gelado e quase no ponto de sorvete.
- 3º Sirva com mix de farinha calórica salpicado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	128 kcal	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	9 g	38 %
SÓDIO	3 mg	4 mg	0 %