



## MOUSSE DE CHOCOLATE SEM CULPA

Sobremesa leve e que satisfaz a vontade de comer mousse de chocolate

 10 minutos

 1 hora e 10 minutos

## INGREDIENTES

- 30 gramas de farinha de alfarroba
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó [24 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g]
- 2 unidades de abacate [622 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os abacates com o mel, a farinha de alfarroba e chocolate e misturar tudo
- 2º Levar ao frigorífico e consumir fresco

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
H. CARBONO	12 g	5 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	12 mg	0 %