



FONDUE DE CHOCOLATE PROTEICO

A receita original do fondue surgiu na Suíça. Possui a versão salgada, que é feita com queijos, e a versão doce elaborada com chocolate e servida com frutas. Nesta receita a sugestão é servir com morangos, mas poderá adaptar e servir com outras frutas, sozinhas ou combinadas.

 10 minutos 10 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de creme de Leite
- 100 gramas de chocolate meio amargo
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate
- 15 unidades médias de morango (180 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente fundo, rale o chocolate com o auxílio de um ralador de metal e depois reserve.
- 2º Em uma panela, ferva o creme de leite e deixe-o cozinhar por cerca de 5 minutos ou até que fique mais encorpado.
- 3º Desligue o fogo e adicione o chocolate aos poucos até que a mistura fique homogênea.
- 4º Mantenha a mistura aquecida em um acessório específico para fondue.
- 5º Sirva com os morangos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	219 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	21 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	5 %
Gordura	14 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	31 mg	15 mg	1 %