



MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Fonte de gorduras boas, fibras e baixa carga glicêmica. É importante respeitar as porções.

 15 minutos 3.1 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate (430 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (16 g)
- 2 colheres de sopa de mel de abelha (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de semente de chia (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no processador ou mixer até ficarem homogêneos.
- 2º Decore com frutas, nibs de cacau, cacau em pó ou folhas de menta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	—	—	—
CARBOIDRATOS	—	—	—
PROTEÍNA	—	—	—
GORDURA	—	—	—
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	—	—	—