

RECEITA DE MOUSSE DE MARACUJÁ FIT

Mousse fit pra quem é apaixonada por maracujá!!

 20 minutos

 2 horas

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de leite (300 g)
- 70 gramas de adoçante light
- 2 unidades grandes de maracujá (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: - 1 copo de creme de leite fresco (bem gelado) - 2 colheres de sopa de xilitol - 2 unidades de maracujá
- 2º Preparo: 1. Bata o creme de leite e o adoçante na batedeira. . 2. Quando tiver cremoso (antes de virar chantilly) desligue e acrescente o maracujá. . 3. Bata até firmar. 4. Colocar em taças ou outro recipiente que quiser. 5. Levar para geladeira por aproximadamente 2 horas ou até firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	16 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	23 mg	17 mg	1 %