



MOUSSE DE CHOCOLATE

 10 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de chocolate Negro ou 100g de chocolate 70% + 100g do seu chocolate preferido
- 4 a 5 claras de ovo (Nota: uma clara equivale a cerca de 30g)
- 4 ovos inteiros (tamanho M)
- OPCIONAL: 15 gramas de xilitol ou outro adoçante a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater as claras em castelo e reservar.
- 2º Derreter o chocolate em banho maria, adicionar e caso deseje incorporar o xilitol. Reservar.
- 3º Bater as gemas e reservar.
- 4º Adicionar as gemas ao chocolate.
- 5º Incorporar suavemente as claras no preparado.
- 6º Levar ao frigorífico até adquirir a consistência desejada.
- 7º NOTA: Para uma melhor textura antes de levar ao frigorífico gosto de servir em taças individuais. Pode optar por servir sozinho ou adicionar frutos vermelhos - framboesas, mirtilos ou morangos combinam muito bem com esta receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (64 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 243 kcal | 156 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 7 g | 13 % |
| H. CARBONO | 12 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 9 g | 5 g | 6 % |
| GORDURA | 17 g | 11 g | 15 % |
| GORDURAS SATURADAS | 8 g | 5 g | 26 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 102 mg | 66 mg | 3 % |