



## MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Doces

 10 minutos

 4 porções

### INGREDIENTES

- 2 abacates médios maduros
- 2 colheres de sopa de adoçante culinário (ou o açúcar que preferir)
- 4 colheres de sopa de cacau em pó

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os abacates ao meio e retire a polpa
- 2º Bata-os em um liquidificador até formar um purê liso.
- 3º Adicione o adoçante e o cacau e misture bem, até virar um creme uniforme. Sirva gelado. Dica: use raspas de abacate para decorar o prato.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (151 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 91 kcal   | 136 kcal           | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 9 g       | 14 g               | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 2 g       | 3 g                | 4 %   |
| GORDURA            | 6 g       | 10 g               | 18 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 6 g                | 26 %  |
| SÓDIO              | 2 mg      | 3 mg               | 0 %   |