



MOUSSE DE CHOCOLATE COM CHIA

INGREDIENTES

- 800ml de leite de coco concentrado
- 1 xícara de cacau em pó
- 1/2 xícara de melado de cana
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha (13 g)
- 1/3 de xícara de semente de chia

MÉTODO DE PREPARO

1º Numa tigela grande, despeje o leite de coco. Numa outra tigela, misture o cacau em pó e o melado de cana com a ajuda de um fouet até ficar bem pastoso. Se precisar, coloque um pouquinho de água fervente. Adicione a mistura do cacau no leite de coco e acrescente a chia e a baunilha. Misture com uma colher de pau e leve à geladeira até endurecer, por pelo menos 4 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	12 g	52 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	8 mg	0 %