



Mousse de Chocolate Vegan Saudável

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

✂️ 4 doses

Ingredientes

2 abacates maduros
3 bananas maduras
80 g de nozes descascadas
1/3 copo de cacau magro em pó
2 c. de chá de sementes de girassol
frutos vermelhos (para servir)

Informação nutricional

Energia	329,7 kcal	16%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	23,6 g	34%*
Hidratos de Carbono	21,4 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

Espalhe as nozes num tabuleiro e leve ao forno até dourar.

- 2 Coloque todos os ingredientes num processador de alimentos, até fazer um puré, com a consistência de uma mousse.
- 3 Divida o conteúdo por tacinhas e leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- 4 Retire e espalhe os frutos vermelhos por cima de cada tacinha de mousse e servir imediatamente.