

Sobremesas | Receitas de Chocolate

Mousse de Chocolate e Baunilha com Meritene

5 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

1 saqueta de Meritene Força e Vitalidade de baunilha
½ abacate
½ banana
1 c. de sopa de cacau em pó (15g)
1 c. de chá de mel
50 ml de água

Informação nutricional

Energia	431,6 kcal	22%*
Proteínas	15,5 g	31%*
Lípidos	20,3 g	29%*
Hidratos de Carbono	47,2 g	18%*

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

Preparação

1. Misture todos os ingredientes (exceto os toppings) numa batedeira, até obter uma consistência macia e cremosa.
2. Coloque a mistura numa taça e leve ao frigorífico durante cerca de uma hora.
3. Adicione os toppings e desfrute!