



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

<b>Energia</b>	431,6 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	15,5 g	31%*
<b>Lípidos</b>	20,3 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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!