



Mousse de castanhas

Ingredientes:

100 gr de castanha de caju CRUA.
1/2 xícara de coco fresco ralado.
3 colheres de sopa de cacau em pó 100%
3 colheres de sopa de semente de chia.
Xilitol a gosto.

Preparo:

Deixar as castanhas de molho por 4 horas, escorrer a água e levar ao liquidificador com nova água (300ml), as sementes de chia (não pode ser a farinha, as sementes vão engrossar o mousse conforme for batendo), o xilitol e o cacau em pó, bata tudo muito bem e por último acrescente o coco ralado.

Leve à geladeira por 5 horas e pronto.

Rende 6 potinhos de 150ml.

Informação nutricional por pote:

160 kcal.
12g de lipídios.
4 g de proteínas.
4 g de fibras.
6 gramas de carboidratos livres / net carbs
44mg de cálcio.
2mg de ferro.
1,5mg de zinco.