

MOUSSE DE CHOCOLATE E BATATA-DOCE



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 50 minutos

Cozedura: 30 minutos



OUTONO

PARA DIAS DE FESTA

Guarde as 4 gemas que sobram e utilize noutras receitas como por exemplo numa omelete ou num prato de ervilhas com ovos.



A batata-doce é uma excelente fonte de vitamina A e fibra.

PREPARAÇÃO

- 1 Asse a batata com casca no forno a 180°C durante 30 minutos. Retire a pele e passe a puré, juntando 1 c. de chá de mel.
- 2 Derreta o chocolate em banho-maria, envolva no puré de batata-doce e deixe arrefecer.
- 3 Bata as claras em castelo e envolva lentamente ao preparado anterior, já arrefecido.
- 4 Envolve o queijo creme com o restante mel. Deite a mousse em pequenas taças, coloque o queijo creme por cima e decore com pêssego fresco e hortelã-pimenta. Sirva fresco.

INGREDIENTES

- 1 batata-doce grande
- 100g de chocolate negro
- 3 claras
- 1 pêssego fresco
- 50g de queijo creme
- 2 c. chá de mel
- 1 c. sopa de hortelã-pimenta fresca

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
305	8g	12g	6g	41g	24g	5g	0,5g

Por dose/pessoa (180g)