

# 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



## PREPARAÇÃO

- 1 Asse as batatas com casca no forno a 180°C durante 30 minutos. Retire-lhes a pele e, depois de assadas, passe-as a puré, juntando metade da quantidade de mel.
- 2 Derreta o chocolate e envolva no puré de batata-doce.
- 3 Bata as claras em castelo e envolva no preparado quando este arrefecer.
- 4 Envolva o queijo creme com o restante mel. Deite a mousse em pequenas taças, coloque o queijo creme por cima e decore com pêssago fresco e hortelã-pimenta. Sirva fresco.

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

## INGREDIENTES

200g de batata-doce  
200g de chocolate negro  
4 claras  
150g de pêssago fresco  
50g de queijo creme  
10g de mel  
5g de hortelã-pimenta fresca

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
252	7g	11g ●	6g ●	30g	19g ●	4g	0,5g ●

Por dose/pessoa (158g)